

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv vysokoškolského studia na vnímanou pozitivitu respondentů
The Influence of University Studies on Perceived Positivity of Respondents

Barbora Plachá

Vedoucí práce: PhDr. Jana Kočí, Ph.D.
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: B VZ-TV

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Vliv vysokoškolského studia na vnímanou pozitivitu respondentů potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 16. 4. 2023

Děkuji své vedoucí práce paní PhDr. Janě Kočí, Ph.D. za cenné rady a čas, který mi věnovala. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům a na závěr děkuji své rodině za podporu, bez které by tato práce nevznikla.

ABSTRAKT

Hlavním tématem a cílem této práce je zjistit vliv vysokoškolského studia na vnímanou pozitivitu studentů. K tomuto výzkumu byl použit Dotazník positivity od Barbary Fredrickson. První část bakalářské práce se zabývá duševním zdravím a metodami, kterými ho lze podporovat. Druhá část práce popisuje daný dotazník, který byl rozdán 5 vysokoškolským studentům. Respondenti dotazník vyplňovali v průběhu roku čtyřikrát, po dobu 14 dní. Dvakrát během školy a dvakrát během prázdnin. Pomocí tohoto dotazníku je vyhodnoceno, do jaké míry vysokoškolské studium ovlivňuje pozitivitu respondentů. Výsledky ukázaly, že během semestru byl průměrný poměr positivity roven 1,04:1. Přibližně na každou pozitivní emoci se v tomto celém období objevila jedna negativní a celkový poměr průměrné positivity během prázdnin byl 1,83:1. Pozitivita se tedy snížila o necelou jednu pozitivní emoci na jednu negativní. Závěr práce uvádí doporučení pro studenty, díky kterým by si měli studenti udržet stabilní poměr positivity během psychicky náročného období.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dotazník positivity, duševní zdraví, pozitivní emoce, vysokoškolští studenti

ABSTRACT

The main topic and aim of this paper is to find out the effect of university study on students' perceived positivity. The Positivity Self Test by Barbara Fredrickson was used for this research. The first part of the thesis deals with mental health and the methods by which it can be promoted. The second part of the thesis describes the Positivity Self Test, which was distributed to 5 university students. Respondents completed the test four times over the course of a year, over a period of 14 days. Twice during holidays and twice during school. This test is used to assess the extent to which university study influences respondents' positivity. The results showed that during the semester, the average positivity ratio was equal to 1.04:1. Approximately for every positive emotion, there was one negative emotion during this entire period, and the overall average positivity ratio during the holidays was 1.83:1. Thus, positivity decreased by almost one positive emotion for every one negative emotion. The study concludes with recommendations for students to maintain a stable positivity ratio during a stressful period.

KEYWORDS

Positivity Self Test, mental health, positive emotions, university students

Obsah

Úvod	7
1 Duševní zdraví	8
1.1 Duševní zdraví z pohledu pozitivní psychologie	9
1.2 Psychohygienu	10
1.3 Duševní zdraví vysokoškolského studenta	11
2 Stres a jeho vliv na duševní zdraví	12
2.1 Stresory	12
2.2 Vliv stresu na zdraví	13
2.3 Coping	14
3 Podpora duševního zdraví	15
3.1 Správná životospráva	15
3.1.1 Spánek	15
3.1.2 Výživa	17
3.1.3 Pohyb	18
3.1.4 Time management	20
3.2 Pozitivita	21
3.2.1 Teorie rozšiřování a budování	22
3.2.2 Vzestupná a sestupná spirála	23
3.2.3 Deset prvků positivity	24
3.2.4 Poměr positivity a negativity (positivity ratio)	26
3.2.5 Metody ke zvýšení positivity	27
4 Úvod do praktické části	31
5 Metodologie	32
5.1 Dotazník positivity	32

5.2	Průběh a forma výzkumu	33
6	Analýza.....	34
6.1	Zkoumaná data.....	35
6.2	Respondent 1.....	35
6.3	Respondent 2.....	38
6.4	Respondent 3.....	41
6.5	Respondent 4.....	44
6.6	Respondent 5.....	47
6.7	Celkový pohled	50
7	Diskuse a výsledky	53
7.1	Doporučení pro studenty.....	54
	Závěr.....	56
	Seznam použitých informačních zdrojů	57
	Seznam příloh.....	61

Úvod

Tato práce spadá do oblasti pozitivní psychologie, která je v současné době rychle se rozvíjející směr psychologie. Základní součástí pozitivní psychologie je tzv. psychohygiena: porozumění tomu, jak se lidé udržují v dobrém psychickém stavu a jaké techniky k tomuto účelu používají. V první části této práce jsou představeny teoretické základy psychohygieny. Detailněji je popsána správná životospráva, do které je zařazen spánek, stravování, pohyb a time management. V této práci je však centrálním tématem fenomén positivity, kterým se dlouhodobě zabývá psycholožka B. Fredrickson. Tomuto tématu, zakládající i výzkumnou část bakalářské práce, bude tedy věnováno nejvíce prostoru. Teoretický rozbor ostatních fenoménů slouží především k tomu, aby bylo možné vnímat pozitivitu v širším kontextu.

V praktické části bude podrobněji představen dotazník psycholožky B. Fredrickson, který v této práci slouží jako základ kvalitativního výzkumu o vlivu vysokoškolského studia na vnímanou pozitivitu respondentů. Pět vysokoškolských studentů bude tento dotazník vyplňovat denně po dobu dvou týdnů, a to čtyřikrát v roce: na počátku semestru, v průběhu zkouškového období, na počátku letních prázdnin a v poslední řadě na konci letních prázdnin.

Cílem této práce je pomocí dotazníkového průzkumu zjistit, jaký má vysokoškolské studium vliv na vnímanou pozitivitu respondentů během roku a sepsanými doporučeními pomoci studentům k lepšímu psychickému zdraví. Podle mého názoru, bude zajímavé pro samotné respondenty zjistit, jak na tom jsou. Jestli je jejich pozitivita v normě, nebo by se měli více zabývat duševním zdravím, které by jim mohlo umožnit „být šťastnější“.

1 Duševní zdraví

Dnes se o duševním zdraví mluví čím dál častěji. Psychické nemoci přestávají být tabu a častěji slyšíme lidi vyprávět o svých problémech a o tom, že někdo bere antidepresiva. Na druhou stranu, se čím dál tím více lidí zajímá o způsoby, jak o své duševní zdraví pečovat. Existuje mnoho odborných i méně odborných publikací, které radí lidem, jak zvládat stres a jak žít, abychom byli šťastní a duševně zdraví. Co tedy znamená, když se řekne, že je někdo duševně zdravý?

Světová zdravotnická organizace (2014, s.1) charakterizuje duševní zdraví jako: „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, který umožňuje lidem prožívat smysluplný život, štěstí a naplňující vztahy, uvědomovat si a realizovat vlastní potenciál, vypořádat se s normální životní stresovou zátěží, produktivně pracovat a přispívat k blahobytu společnosti.“

Duševní zdraví je tedy víc než jen absence duševních poruch, ale tato definice svádí, že za duševně zdravého jedince považujeme toho, který prožívá neustále jen pozitivní emoce a pozitivně funguje. Každý den nás však ovlivňuje mnoho stresorů a je v pořádku necítit jen duševní pohodu, ale cítit i negativní emoce. Proto je to proces, který nemůže být trvale na stejné úrovni. Míček (1986, s.16) tedy zdůrazňuje, že „Absolutní duševní zdraví, tj. trvalý stav duševní pohody bez jakýchkoliv chorobných výkyvů, v naší populaci prakticky neexistuje.“ Také věta *produktivně pracovat a přispívat k blahobytu společnosti*, která se vyskytuje v mnoha definicích je zavádějící. Jedinec může být ve věku nebo ve fyzickém stavu, který mu brání pracovat a přispívat své komunitě, přestože jeho duševní zdraví je na přijatelné úrovni (Galderisi et al., 2015). Proto vytvořit přesnou definici duševního zdraví je velmi obtížné.

Galderisi et. al. (2015) vytvořili novou definici duševního zdraví, kde berou tyto kritizované body v úvahu. „Duševní zdraví je dynamický stav vnitřní rovnováhy, který jedinci umožňuje využívat jeho schopnosti v souladu s univerzálními hodnotami společnosti. Základní kognitivní a sociální dovednosti, schopnost rozpoznávat, vyjadřovat a regulovat vlastní emoce a být empatický, flexibilita a schopnost zvládat nepříznivé životní události a fungovat v sociálních rolích a harmonický vztah mezi tělem a duší představují důležité složky duševního zdraví, které v různé míře přispívají ke stavu vnitřní rovnováhy.“ V této definici právě pojem „dynamický“ zahrnuje skutečnost, že v průběhu života procházíme různými

fázemi, ve kterých je přirozené prožívat emoce jako strach, hněv a smutek, ale zároveň jsme schopni svou vnitřní rovnováhu obnovit.

1.1 Duševní zdraví z pohledu pozitivní psychologie

Problematikou duševního zdraví se zabývá pozitivní psychologie. Tento nejnovější směr psychologie se zaměřuje na budování nejlepších kvalit života. Mezi hlavního představitele a jednoho ze zakladatelů se řadí americký psycholog Martin Seligman, který tehdy jako prezident Americké psychologické společnosti prosazoval, že je potřeba se přestat zaměřovat pouze na negativní aspekty lidského života, jako jsou poruchy nálad a nemoci, ale začít se soustředit i na ty pozitivní, které nám mohou pomoci k osobnímu růstu a smysluplnějšímu životu (Seligman, 2014). Cílem pozitivní psychologie je dosáhnout celkové duševní pohody neboli wellbeingu. Tento pojem lze definovat jako „dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektovaná spokojenost jedince s jeho životem“ (Blatný et al., 2005, s. 70).

Wellbeing se skládá z měřitelných prvků, které můžeme hodnotit na škále 0–10, přičemž jedinci, kteří dosahují vysokých hodnot u jednotlivých prvků, lze označit jako ty, kteří jsou se svým životem nejvíce spokojeni. Koncept měření duševní pohody přirovnává Seligman (2014) k počasí, kdy počasí samo o sobě není reálná věc, pokud mu ale přiřadíme měřitelné složky, jako teplota, vlhkost, rychlost větru atd. uděláme z počasí měřitelnou disciplínu. Wellbeing se podle autora skládá z pěti prvků které jsou označovány akronymem PERMA. Každý z těchto prvků se na duševní pohodě významně podílí a lze ho samostatně definovat a měřit nezávisle na ostatních prvcích. Žádný z prvků, však duševní pohodu nedefinuje. Mezi tyto prvky patří:

- pozitivní emoce (**P**ositive emotion)
- zaujetí činností (**E**ngagement)
- pozitivní vztahy (**P**ositive **R**elationships)
- smysluplnost (**M**eaning)
- úspěšný výkon. (**A**ccomplishment)

Pozitivní emoce a zaujetí lze měřit pouze subjektivně, ostatní lze měřit i objektivně a základy všech těchto prvků tvoří naše silné stránky (Seligman, 2014).

Pozitivní psychologie se snaží ukázat, že klíčem k pozitivnímu životu není snaha odstranit negativitu, ale spíše se zaměřit na to, co funguje a co nás naplňuje. Cílem je pochopit silné stránky jedince a podpořit jejich růst. Velká pozornost je zaměřená také na studium a podporu vlastností, které jsou u lidí pozitivní, jako je empatie, velkorysost, tolerance, uznání, pokora a další lidské ctnosti (Slezáčková, 2012).

1.2 Psychohygienu

Psychohygienu neboli duševní hygiena je věda o zdravém způsobu života. Je to poměrně nový pojem, který se začal objevovat začátkem 20. století, kdy se pod pojmem zdraví přestalo mluvit jen o nepřítomnosti nemoci. Ale naopak se začalo zdůrazňovat, že je důležité se starat nejen o své fyzické zdraví, ale také o to psychické. Dnes dostává ještě větší význam kvůli nárůstu civilizačních chorob, které souvisí se sedavým způsobem našich životů. Duševního zdraví jako žádoucího stavu můžeme dosáhnout právě při dodržování metod psychohygieny (Míček, 1986).

Míček (1984, s. 9) definuje psychohygienu jako: „systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“

Jan Kulháněk (2001) zase jako: „umění zacházet se svým prostorem a časem, se svými pocity a tělem, se sebou samým.“

Psychohygienu je možné chápat v tzv. užším a širším pojetí. V užším slova smyslu chápe Eva Bedrnová (2015) psychohygienu jako obor, který se zaměřuje na problematiku zachování psychického zdraví a který se zabývá rozvojem a podporou psychického zdraví, prevencí psychických poruch a onemocnění. V širším slova smyslu pak jako hledání a nalézání efektivního způsobu života, hledání optimální životní cesty.

Hlavním záměrem psychohygieny je spíše udržování relativně dobrého duševního zdraví a prevence psychických poruch, než jejich odstranění a tím se také liší od psychoterapie, která se zaměřuje na práci psychoterapeuta a pacienta, tedy pomoc od druhých. Psychohygienu poskytuje návody na sebevýchovu, rozvoj osobnosti a vytváření zdravého životního a pracovního prostředí. Slouží i jako prevence somatických chorob (Míček, 1984). Je dokázáno, že psychicky vyrovnaní lidé jsou méně nemocní, a mnohem rychleji se také

z nemoci zotavují. Naopak zhoršení psychického stavu může léčení zpomalit (Křivohlavý, 2009).

1.3 Duševní zdraví vysokoškolského studenta

Většina duševních onemocnění vypukne v mladém věku, tzn. do 25. roku života. Uvádí se, že 1 z 5 mladých lidí má zkušenost s duševním onemocněním (Kessler et al., 2007). Proto je pro vysokoškolského studenta psychohygiena zvláště důležitá, a to jak v období studia, tak i v jeho budoucím zaměstnání. Vysoká škola vyvíjí na studenty velký tlak na samostatnou organizaci času, období velké psychické zátěže se střídá s relativní pohodou. Studenti si musí tak sami nastavit pravidelný denní režim, který velká část z nich převážně v období zkoušek není schopna zvládnout. Aby mohli pracovat efektivně potřebují se koncentrovat při práci a uvolnit při odpočinku, čehož je psychicky zdravý člověk schopný. Studium je také o vytváření nových přátel a je-li člověk vyrovnaný, pozitivně ovlivňuje své okolí, snadněji se začleňuje do sociálních skupin a lépe v nich funguje. Naopak nevyrovnaní lidé jsou často podráždění, přecitlivělí, úzkostliví a do vztahů přináší více konfliktů (Míček, 1984).

Každý student žije v odlišném prostředí, tudíž faktory, které ho ovlivňují se mohou značně lišit. Existují však některé aspekty, které se ve větší či menší míře týkají všech studentů v průběhu jejich studia a u nichž může být duševní hygiena přínosem. Patří mezi ně snížení stresu, správná životospráva, podpora pozitivních emocí a organizace každodenních činností. Je samozřejmé, že ne každý student může využít všechny návrhy a techniky, které duševní hygiena nabízí, ale může se alespoň pokusit dodržovat ty, které nejvíce potřebuje.

2 Stres a jeho vliv na duševní zdraví

Stres je součástí našich každodenních životů a většinou je lidmi vnímán jako něco negativního, ale ne vždycky tomu tak je. Přiměřený stres člověk potřebuje, protože nás motivuje, nutí k aktivitě a chrání nás před nebezpečím. Dlouhodobý stres má však negativní vliv a patří mezi významné činitele, které přispívají vzniku onemocnění (Jochmannová & Kimplová, 2021).

„Z psychologického hlediska můžeme chápat stres jako stav nadměrného zatížení či ohrožení“ (Vágnerová, 2004, s.17).

Křivohlavý (2001, s. 170) definuje stres jako „negativní emocionální zážitek, který je doprovázený určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které jsou zaměřeny na změnu situace, jež člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze měnit.“

Rozlišujeme dva druhy stresu, a to eustres a distres. Eustresem se rozumí optimální hladina stresu, která působí jako tvůrčí a motivační síla, díky které lidé dosahují výborných výkonů a cílů. Naopak distres je ten, který má na naše zdraví negativní účinky a pojí se s ním pocity neřešitelnosti situace (Večeřová – Procházková & Honzák, 2008). Když mluvíme o stresu, většinou máme na mysli právě distres. Stres můžeme vnímat také jako stav nerovnováhy mezi požadavky (vnitřními či vnějšími zdroji) a našimi vnímanými schopnostmi tyto požadavky splnit. Když například píšeme bakalářskou práci a vybrali jsme si téma, které nás zajímá, bude pro nás celá situace méně stresující, než kdybychom měli pocit, že naše téma práce není dostatečně zajímavé a považujeme se za špatné spisovatele (Selye, 1956).

2.1 Stresory

Spouštěčem stresu jsou stresory, podněty, které vychylují naši rovnováhu a nikdy na nás nepůsobí pouze jeden stresor, ale více samostatně nevýznamných podnětů pohromadě. Podle Holmesa a Raheho každá životní změna, i ta příjemná, působí na jedince jako stresor. Bylo zjištěno, že jedinci s mnoha životními změnami za sebou trpěly více zdravotními potížemi než jedinci s nižším počtem životních změn. Časové rozložení stresorů je právě proto velmi důležité (Míček, 1986). Stresory dělíme na subjektivní a objektivní.

Nevyrovnaný jedinec je stresorem sám sobě. Záleží na jeho subjektivním prožívání, jeho pocitech a obavách. Subjektivním stresorem mohou být obtíže se soustředěním, uvědomování si vlastních chyb a nedostatků, úzkosti, deprese, obavy z budoucnosti, neschopnost se uvolnit, nesprávné osobní návyky, pocity závislosti a mnoho dalších. Objektivní stresory jsou ty, které nás ovlivňují z vnějšího prostředí. Prostor, ve kterém pracujeme (příliš velký hluk, špatné osvětlení, velké horko nebo naopak zima), věci související se studiem či prací (termíny odevzdání, zkoušky, příliš mnoho úkolů, příliš velká zodpovědnost), naše životospráva (nedostatek spánku, nevyvážená strava) a sociální vztahy (konflikty s nadřízenými či podřízenými, hroutící se rodinné vztahy, rozchod s přítelem či přítelkyní a smrt blízkého člověka) (Míček, 1986).

2.2 Vliv stresu na zdraví

To, co pro jednoho může být velmi stresující, nemusí stresovat druhého. Svým postojem ke stresorům můžeme značně ovlivňovat míru stresu, kterou prožíváme. Také ženy a muži reagují na stres odlišně. U mužů se zvyšuje riziko depresí a u žen dochází v první řadě k velkému vyčerpání (Plamínek, 2013).

Stres dělíme na akutní a chronický. Akutní stres je krátkodobý a velmi intenzivní. Pro zdraví ale nepředstavuje riziko, protože po odeznění nastoupí většinou odpočinek, díky kterému si naopak můžeme posilovat větší toleranci ke stresu. Chronický stres není tak intenzivní, ale za to trvá velmi dlouho. A právě tento druh stresu je spojen s různými nemocemi, protože naše tělo je neustále v napětí (Kapounková & Pospíšil, 2013).

Při krátkodobém stresu se nám vylučují hormony adrenalin a kortizol a dochází ke zvýšené aktivitě nervové soustavy. Zrychlí se dech, zvýší se krevní tlak a obranyschopnost klesá. Časté je pocení dlaní, špatné dýchání, sevření na hrudi, bolesti břicha nebo chození na záchod. Mezi emoční příznaky patří nervozita, problémy se soustředěním, pochybnosti o sobě samém a negativní myšlenky (Vobořilová, 2015).

Při dlouhodobém stresu jsou následky horší. Jak už bylo popsáno, tělo je v neustálém napětí a dochází tak k přetěžování tělesných funkcí a psychiky. Několik studií prokázalo, že dlouhodobý stres úzce souvisí až s 80 % všech onemocnění. Mezi nejčastější příčiny úmrtí patří nemoci, jako je rakovina nebo různé srdeční potíže, které jsou právě často zhoršovány

vysokou úroveň stresu (Seaward, 2017). Dochází také k předčasnému stárnutí těla. Naše reagování na dlouhodobý stres můžeme přirovnat k tzv. syndromu vařené žáby. Když žábu hodíme do vařící vody, okamžitě vyskočí, pokud ji ale vložíme do hrnce se studenou vodou a budeme postupně zvyšovat teplotu, žába si postupné změny teploty nevšimne. Teplo začne vnímat až ve chvíli, kdy už nemá sílu vyskočit, a tak se uvaří. Častými projevy dlouhodobého stresu jsou bolesti břicha a hlavy, únava a pocit vyčerpanosti. Lidé také často trpí nespavostí, depresemi a úzkostmi (Vobořilová, 2015).

2.3 Coping

Slovem coping se rozumí způsoby a strategie zvládání zátěží nebo vyrovnání se s nimi (Večeřová – Procházková & Honzák, 2008). Naše tělo je dobře vybaveno, aby se umělo vyrovnat s přiměřeným množstvím stresu. U Copingu však musíme vynaložit úsilí, abychom zvládli podmínky, které přesahují míru našich adaptačních schopností. Dodržujeme myšlenkové vzorce a návyky chování, které neutralizují stresory, nebo zmírňují dopad na nás (Selye, 1956).

Vikas & Gupta (2022) dělí Coping na čtyři kategorie.

- 1) Zaměření na problém. Tato strategie řeší problém, který je příčinou distresu. Cílem je zjistit, co způsobuje strach a změnit podmínky, které stres zhoršují. Příkladem je time management.
- 2) Zaměření na emoce. Cílem je snížit negativní emoce, a to například pozitivním přerámováním.
- 3) Zaměření na útek. Útěkem z náročné situace, může být její naprosté ignorování nebo například spánek.
- 4) Sociální coping. Stres snižujeme tím, že hledáme emocionální podporu ve svém okolí.

Každá z těchto kategorií se hodí pro určitý typ problému. Důležitý je, abychom uměli mezi jednotlivými strategiemi přepínat a nezaměřovali jsme se pouze na jednu.

3 Podpora duševního zdraví

Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, studenti se denně setkávají s mnoha stresory a jsou vystaveni situacím, které nelze změnit. Lze ale změnit způsob, jak na ně reagujeme a jaký mají dopad na naši psychiku. Vedle genetických faktorů a prostředí, ve kterém žijeme, je naše zdraví ovlivněno ze 60 % životním stylem. Důležité tedy je osvojení takového životního stylu, skrze který jsme schopni zvládat každodenní stres a být produktivní. Zdravá strava, cvičení, dostatek spánku, zvládání stresu, smích, radost ze života a snaha o co nejlepší vztahy s rodinnou, přáteli a spolupracovníky patří mezi základní obecně známé zásady podpory duševního zdraví (Next Clinics, 2018).

3.1 Správná životospráva

Správná životospráva, jak už bylo zmíněno, je jednou ze základních oblastí, kterou se zabýváme, pokud hovoříme o duševním zdraví. Následující čtyři podkapitoly popisují spánek, správné stravování, pohyb a time management.

3.1.1 Spánek

Ve spánku sbíráme tělesné i duševní síly a předcházíme tak různým onemocněním. V průběhu spánku se sníží svalové napětí, tělesná teplota, krevní tlak a tepová frekvence a zpomaluje se dýchání. Nejsou však utlumeny všechny tělesné a psychické aktivity. Zejména sluchový aparát je v pohotovosti. Pro zdravý spánek je ideální temná místnost, kde je тихо a spíše chladno, teplota kolem 16–18 °C (Státní zdravotní ústav, 2023).

Délka spánku

Při nedostatečném spánku se náš organismus obvykle rychleji opotřebovává, protože se naše síly nestačí v dostatečné míře obnovit. Naopak při nadbytečném spánku se velmi často dostáváme do stavu určité utlumenosti, jsme méně aktivní a výkonní.“ (Bedrnová, 1999) Délka spánku je velmi individuální, i když se nejčastěji setkáváme s tvrzením, že dostatečná délka spánku dospělého člověka je 8 hodin. Každý z nás je jiný, někomu postačí 5 hodin a jiný potřebuje 9. Tato doba je primárně geneticky daná a s věkem se zkracuje. Stejně tak se někteří budí brzy a nejvíce produktivní jsou ráno (tzv. „ranní ptáčka“), druzí mají nejvíce energie odpoledne nebo večer (tzv. „sovy“). Snaha o „přeprogramování“ tohoto rytmu

vnitřních hodin je často neúspěšná, a proto se doporučuje spíše přizpůsobení rytmu, který je člověku vlastní (Plháková, 2004).

Hloubka spánku

Nejkvalitnější a nejhlubší spánek bývá v prvních dvou až třech hodinách. V dalších hodinách hloubka spánku klesá. Člověk by se neměl těsně před spaním rozčilovat nebo se trápit různými obavami, jinak může být jeho spánek narušen. Měl by jít naopak do postele uvolněný. Náš mozek stále pracuje a tato činnost se projevuje zejména v REM fázi (fáze při níž probíhají sny). Kromě REM fáze se objevují ještě další 4 fáze (non-REM). Ty trvají na začátku spánku zhruba 90 minut. Po nich následuje několika minutová REM fáze. Celý tento cyklus se během noci několikrát opakuje (Plháková, 2004).

Hluboký spánek v non-REM fázi slouží k odpočinku a obnově tělesných sil a spánek v REM fázi je potřebný především pro psychickou sílu. Tyto poznatky nám potvrdil výzkum profesora Williama Dementa, který probouzel lidi vždy, když se ocitli v REM fázi. Prováděl to tak několik nocí za sebou a během páté noci bylo nutné účastníky výzkumu budit až 30x. Po deseti dnech byl experiment ukončen, protože účastníci se po každém probuzení hned ponořili do REM fáze spánku. U lidí, kteří byli probouzeni v non-Rem fázích, se žádné zvláštní chování neobjevilo. Byla jen snižená pozornost a vnímání. U lidí, kteří byli probouzeni v REM fázi, se po několika dnech začala objevovat úzkost a zvýšená podrážděnost. Snění má tedy významnou funkci při udržování optimální duševní rovnováhy (Černoušek, 1988).

Pravidelnost usínání

Aby se nám lépe usínalo, je důležité, aby si člověk navykl chodit spát a vstávat v určitém hodinu. Poté, se co nejvíce vyhýbat narušování tohoto rytmu (například spaní déle o víkendech). U vysokoškolského studenta je potřeba udržet pravidelný spánkový cyklus i při vypjatých a stresových obdobích. Spánek může lépe navodit pravidelná sprcha vlažnou vodou, večerní procházka, četba nebo poslech hudby před spaním apod. Naopak narušit ho může spánek po obědě, pití nápojů obsahující kofein a alkohol ve večerních hodinách, velké porce či těžká jídla před spaním a užívání léků na spaní (Míček, 1986). Odpolední spánek je nevhodný, protože vede k útlumu metabolických procesů a po probuzení jsme ještě více

unavení a po celý zbytek dne utlumení. Místo spánku se doporučuje např. lehké cvičení, krátká procházka nebo jen změna činnosti (Plháková, 2004).

3.1.2 Výživa

Výživa je další důležitý faktor ovlivňující lidské zdraví. Neslouží jen jako oddálení některých civilizačních onemocnění jako je ateroskleróza, cukrovka nebo obezita, ale má vliv i na naši psychiku. Nevhodná strava může mít za následek depresivní a úzkostné stavy, výkyvy nálad, podráždění a únavu. Lidé se po staletí stravují různými způsoby a zkoumají, co je pro jejich tělo nejlepší. Dnes existuje celá řada alternativních diet a stravovacích doporučení. Jednotlivé diety a doporučení si často navzájem odporují, proto je těžké se v nich zorientovat a k jídlu si vytvořit zdravý vztah. Vztah, kdy si člověk nevyčítá, co snědl, nepočítá každou kalorií a jídlo si dokáže vychutnat. Dokáže vnímat hlad i nasycení a v hlavě nemá neustále myšlenky na jídlo (Křivohlavý, 2009).

V naší společnosti je dnes velká nabídka a dostupnost potravin. Časté jsou potraviny, které jsou průmyslově zpracované s využitím různých dochucovadel, tuků, cukrů a solí. Jídla jsou také podporována reklamou a s tím souvisí i přibývání počtu obyvatel s nadváhou a obezitou (Křivohlavý, 2009). V roce 2020 agentura STEM provedla průzkum o tělesné hmotnosti české populace, kdy bylo zjištěno, že zhruba 38 % dospělých má nadváhu a dalších 28 % jich trpí obezitou. Obezita je spojená i s naší psychikou, jak dokážeme zvládat různé situace v našem životě. Problém je, že velká část lidí řeší stresy a zklamání přejídáním, protože na krátkou chvíli lze díky konzumaci oblíbeného jídla zahnat nepříjemné pocity a úzkosti. A to platí obzvláště pro studenty vysokých škol, kteří jsou během zkouškového období ve velkém stresu. Látky, které vyhledáváme, když se necítíme dobře jsou cukr, alkohol, nikotin a kofein. Tyto látky zvyšují uvolnění neurotransmiterů a díky tomu se v danou chvíli cítíme lépe, v dlouhodobém měřítku nám ale škodí, protože narušují přirozenou regulaci neurotransmiterů a opakovanou konzumací se zvyšuje jejich potřeba a vzniká tak závislost na těchto látkách (Douchová, 2018).

Poměr živin a jejich vliv na naše zdraví

U správného stravování jde především o vyváženost, pestrost a umění jednotlivá jídla kombinovat tak, aby nejen podporovalo naše zdraví, ale aby nám jídla zároveň i chutnala a měli jsme z nich potěšení. Platí také pravidlo, že příjem energie se má rovnat jejímu výdaji.

Denní strava člověka by měla v průměru obsahovat z celkového příjmu energie 55 % sacharidů, 30 % tuků a 15 % bílkovin (Křivohlavý, 2009).

Sacharidy dělíme na jednoduché a složené. Mozek potřebuje pro správné fungování stabilní hladinu glukózy v krvi, kterou nám zajišťují právě složené sacharidy. Jednoduché sacharidy, převážně cukry přidávané do potravinářských výrobků bychom měli omezit. Při nízké hladině cukru se nám sníží výkonnost, jsme unaveni a zvýší se nám chuť na sladké. Zdrojem složených sacharidů je například celozrnné pečivo, brambory, luštěniny a zelenina (Fit-day, 2021).

Tuky se v dnešní době konzumují v nadměrném množství, a to především živočišné tuky, který utlumují aktivitu všech funkcí smyslů a reflexů. Tuky jsou ale nepostradatelným zdrojem mastných kyselin, vitamínů a energie a nedostatek může vést až k depresivním a úzkostným stavům. Nejvhodnějším zdrojem tuků jsou ořechy, mořské ryby a rostlinné oleje (Národní zdravotnický informační portál, 2023).

Bílkoviny neboli proteiny se skládají z aminokyselin. Díky nim vznikají hormony regulující psychiku jako například dopamin a serotonin. Tyto organické kyseliny můžeme získat mimo jiné z libového masa, sýrů, vajec, luštěnin, mléka a ořechů (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

Voda je základním prvkem pro správné fungování mozku. Je důležité dodržovat pitný režim, protože už jen mírná dehydratace působí negativně na naši psychiku. Projevuje se bolestí hlavy, podrážděností, poklesem fyzické a psychické výkonnosti včetně poklesem koncentrace. Pro ledviny je zátěž přijímat více než 350ml vody za hodinu, proto bychom měli pít průběžně během celého dne (Douchová, 2018).

3.1.3 Pohyb

V této podkapitole bude popsán pohyb a odpočinek a jejich působení na naši psychiku. Pokud se na tuto problematiku podíváme z biologického hlediska, tak během fyzické aktivity dochází k uvolnění specifických látek v mozku nazývaných endogenní opioidy. Tyto látky fungují na naše tělo obdobně jako například morfium či kokain. Zmíněné opioidy nám dodávají pocit uspokojení, radosti či dokonce euforie (Kusyn, 2020). Bohužel v dnešní moderní době u většiny lidí ubývá aktivního pohybu. Lidé dnes tráví více času na počítačích

a mnoho lidí pracuje v sedě. Právě sezení je nevýhodnou polohou, při které nastává velký tlak na sedací plochy, a to má nepříznivý vliv na naši páteř, což se projevuje bolestmi v zádech apod (Míček, 1986).

Aktivní pohyb výrazně zpomaluje biologické stárnutí, lépe se nám okysličuje organismus a posilují mozkové funkce. Prokrvení mozku dopomáhá odfiltrování zbytečných informací z hlavy, pokud se třeba snažíme právě soustředit (Redakce eFIA, 2017). Weber v roce 1953 referoval o existenci kladné korelace mezi fyzickou zdatností a úspěchem studentů ve vysokoškolském studiu. Díky fyzické aktivitě můžeme pocítit pokles napětí, zlepšení nálady a lépe se vyrovnáváme se stresem. Nedostatek pohybu naopak podporuje pocit úzkosti a je příčinou vzniku řady psychosomatických onemocnění. Světová zdravotnická organizace zařadila nedostatek aktivního pohybu i mezi rizikové faktory ischemické choroby srdeční (Míček, 1984).

Je nutné brát na vědomí vždy dvě podmínky. První je určitá konzistence a pravidelnost pohybu. Jeden trénink během měsíce nám sice jednorázově dopomůže s odbouráním napětí a úzkostí, dlouhodobý prospěch je ale minimální. Proto je důležité vytvořit si správný návyk, kdy už tělo samo vyžaduje pohyb při nedostatku aktivní činnosti. Druhou podmínkou je nutnost, aby nás aktivita bavila. Pokud provádíme aktivitu s odporem, přicházíme tím o většinu benefitů a je velmi důležité zamyslet se nad změnou, která by nám přinášela z pohybu radost.

Je naprosto logické, že většina zmíněných faktorů jako strava a pohyb spolu úzce souvisí. Je nutné tedy uvést, že pohyb má blahodárny efekt na kvalitní spánek. Během spánku se z našeho těla vyplavují toxiny, látky, které při nahromadění negativně ovlivňují náš mozek. Spánek nás tedy léčí fyzicky i psychicky a můžeme jej považovat i za určitou formu pohybu či regenerace. Pokud jsme večer příjemně unavení, tak se spánkové procesy urychlí a pravděpodobně se budeme během noci méně probouzet. Pokud u osob existují problémy s usínáním a probouzením se, tak vždy jednou z prvních rad odborníků bývá pravidelná fyzická aktivita a určitý denní režim (Státní zdravotní ústav, 2023).

Pro naši psychiku je velmi důležité si umět udělat chvíli jen pro sebe, kdy se nestresujeme úkoly či zkouškami. Proto je potřeba zmínit ještě odpočinek, který si lidé v dnešní hektické době moc nedopřávají. Odpočinek nemusí vždy znamenat jen neaktivitu. Člověk, který

pracuje manuálně si odpočine u duševní práce a naopak člověk, který pracuje duševně si odpočine u sportu. Základem je, že se člověk věnuje činnosti, která ho naplňuje, ať už je to dechové cvičení, poslech hudby, čtení knih nebo jóga (Míček, 1986).

3.1.4 Time management

Člověk v dnešní uspěchané době často zažívá pocit časové tísně. Je tomu tak, protože stres i čas spolu úzce souvisí. Jedná se o takovou spirálu, při které často jednotlivé povinnosti odkládáme až do doby, kdy nás začne tlačit čas a následně jsme nuceni během krátké časové periody vše dohnat. Je faktem, že právě pod tímto tlakem můžeme být nejvíce výkonní. Míra tlaku však nesmí přesáhnout určitou hranici, za kterou nám mysl rezignuje. Jednou možností, jak těmto situacím předcházet a pracovat s ideální hladinou stresu, je správně si organizovat čas a povinnosti. Tomu, jaké jsou příčiny, chyby a řešení špatného time managementu je zaměřena následující podkapitola.

Američtí autoři popisují, že uspěchaný životní styl je až sedmkrát náchylnější na srdeční onemocnění. Karl Hecht provedl experiment se dvěma skupinami, jedna měla na úlohu časové omezení a druhá nikoli. U první skupiny, která řešila matematickou úlohu v časové tísně, byl značně a dlouhodobě zvýšen krevní tlak. Pokud se rozebere samotný výkon u tohoto pokusu, tak u některých osob ve skupině s časovým omezením byla výkonnost vyšší. Jiní reagovali zase výkonem znatelně nižším, než měl skupinový průměr. Stres zvládá každý jinak a v tomto experimentu bylo patrné, že i když obě skupiny měli ve výsledku průměrně podobnou výkonnost, tak u skupiny s časovou tísní byli meziskupinově velké výkyvy (Míček, 1986).

Odbourání veškeré uspěchanosti a stresu z nedostatku času je v dnešní době nedosažitelné. Ovšem, co můžeme pro naše duševní zdraví ovlivnit, je racionálně využívat času, co máme k dispozici. Tato dovednost je velmi potřebná v práci i studiu, kdy se na jedno období může nakupit mnoho povinností.

Příčiny, proč lidé postrádají a špatně organizují svůj volný čas, popsala komplexně Bedrnová (1999). Mezi chyby patří převážně neschopnost správného odhadnutí svých možností. Situaci, kdy si člověk vezme na svá bedra až moc úkolů, které jsou všechny v jeden čas nesplnitelné. Dalším problémem může být naše povaha a neschopnost odmítat požadavky

a prosby i v okamžiku, kdy na řešení nemáme už kapacitu. Je nutné si tvořit určitý praktický plán, který nám pomůže plnit

jednotlivé úkoly. Poslední příčiny, které Bedrnová zmínila, se zaměřují více na samotnou povahu. Zmíněné jsou zde například charakterové vlastnosti, lenost, podléhání emocím nebo i duševní poruchy.

To-Do list

Velmi účinný nástroj na organizaci času, rozvrhnutí si povinností a vyvarování se tak minima stresu uvedl v knize “Konec prokrastinace” Petr Ludwig (2013), který v překladu může znamenat něco ve smyslu: “všechny věci, které je potřeba udělat”. Základní formu To-Do listu provedl asi každý z nás. I tento nástroj má však doporučená svoje pravidla. Autor například klade důraz na to, aby se seznam psal na papír, protože právě propojení ruky a mysli má na nás blahodárny účinek. Je také doporučeno jednotlivé body nepsat pod sebe, nýbrž různě po papíru. Stěžejní je mít ke každé položce prostor, který se symbolicky využije po splnění položky. Seznam je celkově vhodné plánovat pro kratší časové úseky, ideálně jeden den, nebo týden. Dnešní velmi zdigitalizovaná doba má na tvoření obdobných seznamů velkou řadu aplikací. Pokud je ale seznam sepsán fyzickou formou, tak se pocitu odškrtnutí splněné položky žádná digitální forma nevyrovná. Tato metoda umí být obzvlášť přínosná během náročnějšího období (pracovní deadline, zkouška, příprava vystoupení), kde máme možnost zpětně vidět na jednom místě všechny položky, které se nám již podařilo splnit.

3.2 Pozitivita

Každou situaci můžeme vidět z mnoha úhlů. Když hledáme, co je špatně, vždy něco najdeme, a tak je to i naopak. Pozitivní emoce můžeme tak zapnout téměř kdykoliv se rozhodneme. Může to být jen tím, že hledáme činnosti, či trávíme čas s lidmi, kteří nám pozitivní emoce přinášejí. Pozitivita se tedy dá považovat za postoj, který uplatňujeme v našem životě. Díky ní jsme více otevření, vnímavější a zlepšují se naše sociální vztahy.

Emoce a pocity jsou běžnou součástí lidského života a hrají roli jak v úspěchu, tak i neúspěchu. Při úspěchu, pociťujeme emoce jako štěstí, radost a hrdost, zatímco neúspěch vyvolá pocity hanby, viny, zoufalství nebo dokonce nenávisti. Nezávládnuté emoce mohou

mít negativní dopad na fyzické i psychické zdraví, včetně stresu, vysokého krevního tlaku, nebo zažívacích potíží. Pro studenty jsou neúspěchy a výzvy ve škole velkým zdrojem stresu. Pokud nejsou schopni zvládat negativní emoce, může to vést až k agresivitě nebo depresivním stavům. Někteří jedinci řeší své problémy i alkoholem, kouřením nebo drogami (Stuchlíková, 2002). Pozitivní emoce nám na druhou stranu dodají energii a po negativním prožitku nám sníží tepovou frekvenci a krevní tlak, a tím se můžeme lépe vyrovnat se stresem a lépe zvládnout životní výzvy. Nedochází tedy k absenci negativních emocí, ale urychluje se schopnost návratu do běžného fungování (Fredrickson, 2009). Pozitivita je volba, jakou můžeme přistupovat k životu a tato kapitola popisuje, co nám všechno přináší a jak ji můžeme rozvíjet.

3.2.1 Teorie rozšiřování a budování

Teorie „rozšiřování a budování“ (Broaden and Build Theory) od psychologičky Barbary L. Fredrickson (2009) je důležitou součástí pozitivní psychologie. Tato teorie se zaměřuje na význam pozitivních emocí a má významné dopady při dosahování osobního růstu a na celkovou pohodu a kvalitu života. Podle této teorie nejsou pozitivní emoce důležité jen proto, že jejich prožívání je příjemné, ale také proto, že nám budují základ, na kterém můžeme stavět při zvládnutí budoucích nepříznivých situací. Během pozitivních emocionálních stavů se vytvářejí zdroje, jejichž užitek přetrvává, ať už jsou to sociální vazby či získané vědomosti. Pozitivní emoce nás motivují k učení a umožňují nám objevovat a rozvíjet nové dovednosti. Jejich prožívání rozšiřuje naše myšlení a jednání. Prokazuje to studie, která byla prováděná na studentech a jejich výkonech při psaní testů. Stačilo jen poskytnout studentům instrukce pro vybavení radostné vzpomínky nebo rozdání drobných dárečků před zahájením testu a studenti projevovali zvýšenou kreativitu a lepší výkon při řešení problémů (Fredrickson, 2009). Další podobná studie byla provedena na praktických lékařích a jejich přesnosti v diagnózách. Experiment ukázal, že doktoři, kteří dostali dárek, lépe spojovali informace a určili přesnější diagnózu (Isen et al., 1991).

Pozitivita hraje také klíčovou roli v tom, jak se vyvíjí naše vztahy, protože mění náš způsob chování vůči ostatním. A právě vztahy s ostatními lidmi jsou to, co náš život naplňuje. Druzí nám poskytují sociální podporu, bez které nelze fungovat. A díky pozitivitě máme tendenci

být otevřenější, laskavější, vnímavější a s větší ochotou pomáháme druhým. Pozitivita je to, co k nám ostatní přitahuje, vede tedy ke sblížení a je „nakažlivá“ (Fredrickson, 2009).

Důležité je však říct, že pozitivita získává význam jedině pokud je upřímná a vychází od srdce. Nemůžeme si říct, že se budeme jen usmívat, mluvit pozitivně, před problémy zavírat oči a tím se odstraní vše špatné. Naopak, tento přístup nám může spíše uškodit než přilepšit. Potvrzuje to německá studie z roku 2010, kdy bylo zjištěno, že lidé, kteří se ve svém zaměstnání musí neustále usmívat a potlačují tak své skutečné emoce mají větší sklon k depresím a kardiovaskulárním onemocněním. Cílem positivity tedy není popírání vlastních negativních emocí, ale naučit se s negativními emocemi pracovat a umět je převyšovat pozitivními (Slezáčková, 2012). Na základě vědeckých výzkumů je navržen i optimální poměr negativních a pozitivních emocí, který bude popsán detailněji později.

3.2.2 Vzestupná a sestupná spirála

Jak už bylo zmíněno, emoce mají významnou funkci při adaptaci na stresové situace a přinášejí řadu dlouhodobých výhod pro naše fyzické i psychické zdraví. Vzestupná a sestupná spirála jsou pojmy používané pro cykly, kdy závisí na našich emocích, zda výsledek bude kladný či záporný. Myšlenky, chování a fyzický stav jsou ovlivňovány tím, co právě cítíme. Tedy u sestupné spirály se negativní myšlenky a emoce navzájem posilují a zhoršují. Například při pocitu smutku se stahujeme, můžeme se poté cítit osaměle, a to vede k dalším myšlenkám, větší izolaci a zvýšenému pocitu smutku a beznaděje, a tak vzniká stále se utahující se smyčka. Celý tento proces může u citlivějších jedinců vést až k depresi. Sestupování po spirále dolů často vede ke ztrátě vztahů a nezvládnutí povinností. Tento proces ale funguje i obráceně s pozitivními emocemi. Vzestupná spirála popisuje cyklus pozitivních myšlenek a emocí, které se vzájemně posilují a zlepšují. Protože pozitivní emoce rozšiřují naši pozornost a mysl, máme větší pravděpodobnost úspěchu. Díky němu se nám dostaví pocity radosti a to dále vede k pozitivním myšlenkám, zlepšení nálady a růstu sebevědomí. Vytvoří se nám smyčka, která vede k pozitivním změnám (Fredrickson, 2009).

Modely vzestupné a sestupné spirály využívají fenomén zvaný *mindfulness*. Jedná se termín označující uvědomění, které vzniká při záměrném věnování pozornosti našim myšlenkám, emocím, tělesným pocitům a našemu okolí v přítomném okamžiku bez hodnocení. Mindfulness nám pomáhá zachovat si odstup mezi podmětem a reakcí (Mindful, 2017).

Přístup *Mindful coping model* využívá kognitivní a emocionální aspekty vzestupného spirálového procesu pozitivních pocitů ke zmírnění stresu. Tento koncept vysvětluje, jak využít všímavost k přesunu pozornosti od negativního hodnocení obtížné situace ke konstruktivnějšímu přerámování, například k nalezení smyslu v daném problému. Tedy pocit naděje nebo výzvy. Jak už bylo zmíněno, pozitivní emoce rozšiřují naše vědomí a pozornost, což nám usnadňuje řešit problémy. V návaznosti na minulý úspěch, kdy jsme se nacházeli v příjemné emoci, je pravděpodobnější, že zvládneme další stresovou situaci, ve které se ocitneme. Nepříjemnou okolnost můžeme opět opustit, pozitivně ji přerámovat, zmírnit napětí, cítit se dobře a opět s pozitivními emocemi a rozšířenou kognicí najít řešení. Tím se opět zlepší úroveň našeho pozitivního prožívání (Garland et al., 2010).

3.2.3 Deset prvků positivity

Barbara Fredrickson (2009) se ve své teorii zaměřuje na 10 podob positivity a těmi jsou: radost, vděčnost, vyrovnanost a klid, zájem, naděje, hrdost, pobavení, inspirace, úcta, láska. Podle vědeckých výzkumů těchto 10 emocí nejvíce ovlivňuje náš každodenní život. V této kapitole jsou tyto emoce krátce pospány, tak jak je popisuje Fredrickson ve své knize Positivity.

Radost

Radost je příjemný emoční stav, který vyvolává pozitivní okolnosti nebo události. Může to být tajná oslava narozenin, nečekaná prémie nebo setkání s přáteli. Radost je jasná a nepotřebuje žádné zvláštní úsilí. Je to pocit, který nás naplňuje a dodává nám energii.

Vděčnost

Vděčnost cítíme, když pro nás někdo udělá něco hezkého a jedná se o altruistický dar, ze kterého dotyčný nic nemá. Můžeme být ale vděční i za to, že dýcháme čerstvý vzduch, nebo že máme pohodlné místo k odpočinku, když jsme unaveni. Vděčnost přichází, když člověk oceňuje něco, co mu do cesty přišlo jako dar, kterého si máme vážit. Vděčnost otevírá lidem srdce a nese touhu udělat na oplátku něco dobrého. Je to příjemný pocit smíchaný s radostí a srdečným uznáním. Někdy má člověk ale pocit, že musí daný skutek splatit. Pak nejde o pocit vděčnosti, ale zadlužení a v zadlužení se splácí neochotně. Vděčnost dává zpět svobodně a tvořivě.

Vyrovnanost a klid

Stejně jako pocit radosti, vyrovnanost a klid přichází, když je naše okolí známé a bezpečné a nevyžaduje z naší strany velké úsilí. Když si po dni namáhavé práce sedneme doma do křesla a přečteme si knihu, nebo když jdeme se psem na procházku za krásného počasí. Vyrovnanost a klid je stav vědomí, který nás nutí vychutnat si přítomný okamžik a hledat způsoby, jak tento stav častěji začlenit do svého života.

Zájem

Zájem, na rozdíl od radosti a vyrovnanosti, vyžaduje úsilí a zvýšenou pozornost. Člověk je fascinován a ponořen do toho, co právě objevuje. Tento pocit je spojený s otevřeností, zvědavostí a touhou poznávat. Zájem se vynoří tehdy, když vidíme nové výzvy, které nám umožní rozvíjet své dovednosti, ať už je to v oblasti vaření, hraní na hudební nástroj nebo sportu.

Naděje

Ačkoliv většina pozitivních pocitů vzniká, když se cítíme v bezpečí, naděje je výjimkou a přichází, když jsou okolnosti zoufalé, věci se nevyvíjí dobře nebo panuje značná nejistota, jak věci dopadnou. Naděje vzniká právě v těch chvílích, kdy se beznaděj nebo zoufalství zdají stejně pravděpodobné. Hluboko v jádru naděje je víra, že se věci mohou změnit, bez ohledu na to, jak hrozná nebo nejistá v danou chvíli jsou, věci se mohou obrátit k lepšímu. Naděje zabraňuje tomu, aby člověk propadl zoufalství. Naděje nám dává energii k tomu, abychom udělali co nejvíce pro zajištění dobrého života sobě i ostatním.

Hrdost

Hrdost je jednou z takzvaných "sebevědomých emocí". Bez kontroly se hrdost může stát pýchou. Pokud je však hrdost mírněná přiměřenou pokorou, stává se jednoznačně pozitivní emocí. Hrdost vzniká v návaznosti na úspěch, za který si můžeme připsat zásluhy. Vynaložili jsme úsilí a schopnosti a uspěli jsme. Je to dobrý pocit, který zažíváme, když dopíšeme nějakou práci, zvládneme zkoušku nebo vyrobíme dárek pro blízkého. Všechny tyto úspěchy jsou společensky ceněné. S pocitem hrdosti také získáváme sebedůvěru a motivaci k dalším úkolům.

Pobavení

Pobavení pramení z věcí, které vnímáme jako vtipné nebo zábavné. Aristoteles považoval ono pobavení za druh relaxace. Tvrdil, že k tomuto účelu slouží tím, že nabízí trochu úlevy od všeho, co se v našem životě děje (Carpenter, 2022). Pobavení je společenská věc, a když se smějeme s druhými, posiluje se naše pouto s těmito lidmi.

Inspirace

Inspirace nám pomáhá růst a rozvíjet se v osobní i profesní oblasti. Když vidíme ostatní, jak se snaží o nejlepší verze sami sebe, často nás to inspiruje. Pocit inspirace upoutá naši pozornost a zvyšuje naši představitivost.

Úcta

Emoce, která se dostaví, když jsme svědkem něčeho velkolepého a dechberoucího, něčeho, proti čemu jsme malí a pokorní. Vyvolává pocit ohromujícího uznání a cítíme se součástí něčeho většího, než jsme my sami. Můžeme být ohromeni přírodou (západ slunce) i lidmi (první člověk na měsíci).

Láska

Láska je nejhlubší emoce ze všech. Zahrnuje všechny předešlé emoce, tedy radost, vděčnost, klid, zájem, naději, hrdost, pobavení, inspiraci a úctu. Podle B. Frederickson je to nejčastěji pocíťovaná pozitivní emoce, kterou prožíváme společně s někým, na kom nám záleží. Láska zvyšuje hladinu oxytocinu a progesteronu, buduje důvěru, intimitu a spojení, a tak umožňuje lépe poznat druhé. Často se také říká, že láska je to, kvůli čemu stojí za to žít.

3.2.4 Poměr positivity a negativity (positivity ratio)

Jak už bylo zmíněno, cílem pozitivního myšlení není absence negativních emocí. Negativní emoce jsou důležité a nikdo nedokáže fungovat bez nich. Barbara L. Fredricson to potvrdila výzkumem po událostech, které se staly 11. září 2001. Zjistila, že všichni zkoumaní studenti prožívali po teroristických útocích výrazné emoce hněvu, strachu a smutku, ale celou situaci lépe zvládali ti studenti, kteří prožívali i pozitivní emoce jako je naděje, soucit, vděčnost za vlastní život a další. Všichni lidé, i ty nejšťastnější, tedy prožívají záporné emoce, avšak nenechají je převládat nad těmi pozitivními. Byl vypočítán i optimální poměr pozitivních a negativních emocí, který je 3:1. S tímto výsledkem přišel Marial Losada, který se zajímal

o poměr mezi stupněm sladění ve skupině a pozitivitou. Výpočty ukázaly, že roste-li míra positivity, zvyšuje se propojenost a vzájemný soulad členů týmu. Poměr positivity 2,9013 ku 1 (zaokrouhleně 3 ku 1) se ukázal jako bod zvratu. Týmy nad touto hodnotou vykazovaly lepší propojení a týmy pod tímto poměrem vykazovaly omezenou výkonnost. S tímto výsledkem poté kontaktoval B. L. Fredrickson, a ta začala zkoumat, zda tento výsledek platí i na individuální úrovni. Výsledky ukázaly, že úspěšní lidé se skutečně pohybovali nad hranicí poměru 3:1. Toto číslo tedy lze pokládat za hranici, kdy se pozná, zda člověk směřuje k růstu či nepohodě. Byla vypočítána i horní hranice, která je kontraproduktivní a to 11:1 (Slezáčková, 2012).

Myšlenku, že je možné určit přesný poměr pozitivních a negativních emocí zpochybnil v roce 2012 Nicholas J.L. Brown. Kritizuje už jen fakt, že tento poměr není nijak upřesněný. B. Fredrickson a Marial Losada ho uvádí jako univerzální číslo, které platí pro jednotlivce, páry i libovolně velké skupiny a je nezávislé na věku, pohlaví, etnické příslušnosti, úrovni vzdělání, socioekonomickému statusu či jakémkoliv jiném faktoru, který by mohl vést k rozdílnému číslu. Nicholas Brown poté s psychologem Harrisem Friedmanem a fyzikem Alanem Sokolem znovu zanalyzovali použitá data a uvádí, že data nespĺňovala kritéria pro použití diferenciálních rovnic. Výsledek je tedy založený na chybné aplikaci matematiky. Nekritizují myšlenku, že vyšší poměr positivity má příznivý vliv, ale tvrdí, že neexistuje hranice s číselnou přesností pěti číslic, za kterou lidé vzkvétají a lidé jejichž poměry leží pod touto hranicí chřadnou (Brown et al., 2013). B. Fredrickson reagovala na kritiku souhlasem, že k určení přesného poměru jsou pravděpodobně zapotřebí další studie, nicméně si stojí za tím, že přínos vyššího poměru pozitivních emocí je podložený.

Nezáleží na tom, jestli nějaká přesná hranice je, důležité jsou především výsledky z výzkumů, že lidé s vyšší mírou positivity jsou úspěšnější a šťastnější v životě, proto bychom se měli snažit naši pozitivitu rozvíjet. V následující podkapitole jsou popsány metody, kterými to lze.

3.2.5 Metody ke zvýšení positivity

Emoce jsou velmi individuální a závisí spíše na našich interpretacích než na vnějších okolnostech. To, co pro jednoho člověka představuje radost a štěstí, může pro jiného znamenat smutek a zklamání. To znamená, že cesta každého člověka ke zvýšení positivity

je individuální a začíná sebezpozorováním. Výsledkem by mělo být zlepšení strategií řešení problémů, prohloubení sociálních vazeb, zlepšení sociálních dovedností a zvýšení kvality života (Fredrickson, 2009).

Následujících dvanáct technik, které pomáhají rozvíjet pozitivní emoce popsala B. Fredrickson ve své knize Pozitivity. Krátce je vysvětlená každá z nich a některé jsou doplněny i metodami od M. Seligmana.

1. Být otevřený všemu, co prožíváme. Měli bychom se vyhnout očekávání, nesoudit a užívat si přítomný okamžik. Věnovat se tomu, co se právě děje, aniž bychom se snažili, nebo si přáli změnu (Fredrickson, 2009).
2. Budovat kvalitní vztahy. Když s druhými mluvíme, měli bychom se snažit být pozorní, přítomní a plně se na ně soustředit. Podporovat jejich úsilí a projevovat důvěru (Fredrickson, 2009). Seligman (2014) poukazuje na důležitost aktivně-konstruktivního reagování. Tedy naučit se reagovat na dobré zprávy, které nám někdo sdělil. Umět se radovat a projevovat zájem a entuziasmus. Je prokázáno, že pro kvalitu vztahu má větší hodnotu vzájemné projevování radosti a uznání při pozitivních situacích než to, jak řešíme spory.
3. Být laskavý. Dát si za cíl vykonání pět dobrých skutků za jeden den. Na konci tohoto dne si vzpomenout jaké pozitivní pocity nás po vykonaných skutečích doprovázely. Poté v laskavosti pokračovat a udělat každý den alespoň jeden dobrý skutek. U této metody pravděpodobně bude zpočátku potřeba kreativita a přemýšlení (Fredrickson, 2009).
4. Nechat se rozptýlovat. Rozptýlení rozbíjí vliv negativity. Cílem je odvést pozornost od úzkostí a problémů. Důležité však je, aby rozptýlení bylo zdravé. Například jízda na kole, čtení či setkání s kamarádem. Nezdravým rozptýlením, jako je pití alkoholu a přejídání se, je potřeba se vyhnout (Fredrickson, 2009).
5. Zpochybňovat negativní myšlenky. Tuto techniku převzala Fredrickson právě od Seligmana a spočívá v napsání kartiček s našimi obvyklými negativními myšlenkami, jako například: „tu školu nikdy nedodělám“ nebo „proč mi ještě nezavola““. Po vytvoření, karty zamícháme a jednu náhodně vybereme. Poté ji přečteme nahlas a co nejrychleji, co nejdůkladněji ji nahlas zpochybníme. Poté

- přejdeme k jiné kartě a vše zopakujeme. Negativní myšlenky jsou automatické, proto cílem tohoto cvičení je zajistit, aby byly potlačeny hned v zárodku, jakmile se objeví (2009).
6. Najít přírodu v okolí. Bylo prokázáno, že spojení s přírodou zvyšuje pozitivitu, proto je důležité, najít si v okolí několik přírodních míst, kde jsme obklopeni stromy, oblohou, vodou, trávou apod., a kam jsme schopni dojet během několika minut (Fredrickson, 2009).
 7. Znat a využívat své silné stránky. Jedním ze způsobů, jak zjistit své silné stránky je prostřednictvím dotazníku od Seligmana a Petersona. Cílem je uvědomit si a rozvinou své charakteristické silné stránky tím, že najdeme jejich nové způsoby použití a budeme je častěji využívat (Fredrickson, 2009).
 8. Meditovat a vnímat přítomný okamžik. Posadit se na několik minut na klidné místo a několikrát se zhluboka nadechnout. Vnímat, jak se cítíme a pozorujeme náš dech. Pokud naše myšlenky chvíli odbočí, vrátit se zpět k dechu. Cílem je procvičovat umění žít v přítomnosti, v přítomném okamžiku (Fredrickson, 2009).
 9. Druhý způsob meditace je pomocí pocitu lásky. Při meditaci myslet na osobu, která nám přináší vřelé, něžné a příjemné pocity a zaměřit se na pocity, které s touto osobou pocítujeme a jakmile se v nás pozitivní nálada vytvoří, opustit obraz této osoby a tento pocit si udržet (Fredrickson, 2009).
 10. Vyjádření vděčnosti. Být vděční za to, co nám život přinesl. Oživit si dřívější pozitivní zážitky a všimnout si věcí, za které můžeme být vděční v přítomnosti. Tímto způsobem budeme mít přehled o tom, co nám v našem životě přináší pozitivní emoce (Fredrickson, 2009). Seligman (2014) uvádí, že bychom měli svou vděčnost nejlépe osobně, případně pomocí dopisu vyjádřit člověku, kterému jsme za něco vděční a nikdy jsme mu to neřekli.
 11. Vychutnávání positivity. Technika, která zvyšuje míru pozitivního prožívání. Je zaměřená na prodloužení nebo zintenzivnění potěšení a to tak, že si například vybavujeme znovu příjemnou vzpomínku, nebo zážitek sdílíme s druhými lidmi (Fredrickson, 2009). Seligman (2014) navrhuje, abychom si každý den vědomě prožili a vychutnali nějakou činnost, která je běžně vykonávána automaticky či ve spěchu, například čištění zubů nebo cesta do školy.

12. Představování si své budoucnosti. Měli bychom si představit sami sebe za 10 let, kdy jsme dosáhli všech cílů, které jsme si stanovili. Na papír si napsat, jak se cítíme a kde budeme. Napsat si, co nejvíce detailů, které nás napadnou. Na základě poznámek si poté po několika dnech sestavit desetiletý plán, který nám pomůže naplnit naše poslání (Fredrickson, 2009). Seligman (2014) navrhuje podobnou techniku, ale úkolem je představit si, že jsme na konci svého dlouhého a naplněného života, a napsat si, co bychom chtěli, aby si o nás ostatní pamatovali, a které věci by je přiměly na nás pozitivně vzpomínat.
13. Tři dobré věci. Tato poslední technika je od Seligmana (2014). Ten doporučuje, napsat si každý večer tři věci, které nám ten den udělaly radost, a za které jsme vděční. Mohou to být drobnosti i významné věci. Poté si u každé položky napsat, co jsme my sami udělali pro to, aby se to stalo a co bychom mohli udělat, aby se podobná věc opakovala.

4 Úvod do praktické části

Druhá hlavní část této bakalářské práce se zabývá řešením praktického problému.

„Pandemie zanechala studenty přetížené. Třetina má deprese, ukázal průzkum.“ (Vlčková, 2021). „Epidemie deptá mladé lidi. Ztrácejí chuť studovat.“ (Podmol & Svoboda, 2021). Takto zněly nadpisy článků na internetových portálech během koronavirové pandemie. Sama jsem zažila online formu výuky na vysoké škole a pocítila, jak náročné toto období pro studenty bylo. Minimální sociální kontakt a omezená možnost výuky byl jen zlomek všeho, co působilo na duševní zdraví všech studentů. Zmíněné okolnosti byly hlavními podněty ke zvolení tohoto praktického příkladu.

Řešený problém se soustředí na analýzu positivity a emocí studentů v průběhu dvou vysokoškolských semestrů, následujících po koronavirovém období. Samotná praktická část je rozdělena do několika kapitol. V úvodu je definován hlavní cíl výzkumu společně s hlavní výzkumnou otázkou a jednotlivými předpoklady. Následně je podrobně popsán dotazník positivity, pomocí kterého byla získána data pro kvantitativní výzkum. Po přiblížení průběhu této studie se praktická část přesouvá k samotné analýze. Analýza dat slouží jako podklad k zodpovězení všech definovaných otázek a předpokladů. Jako hlavní výstup zkoumaného problému jsou v závěru sepsané rady, které by měly studentům pomoci zvládat stresově náročné období, jako může být například období zkoušek.

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit, jaký má vysokoškolské studium vliv na vnímanou pozitivitu respondentů během školního roku. K naplnění tohoto cíle posloužila metoda dotazníkového průzkumu. Na základě výsledných dat jsou sepsána doporučení z oblasti duševní hygieny, která pomohou studentům k jejich lepšímu psychickému zdraví.

Hlavní výzkumná otázka této práce je následující:

Jaký vliv má vysokoškolské studium na vnímanou pozitivitu respondentů?

Hlavní otázku doplňují jednotlivé výzkumné předpoklady, které jsou na základě analýzy v závěru vyhodnoceny a prodiskutovány.

Výzkumný předpoklad číslo 1:

Nejlepších výsledků budou respondenti dosahovat v prvních 14 dnech jejich prázdnin.

Výzkumný předpoklad číslo 2:

Nejhorších výsledků budou respondenti dosahovat ve zkouškovém období.

Výzkumný předpoklad číslo 3:

Průměrná pozitivita u respondentů během prázdnin bude dosahovat minimálně poměru 2:1 (dvě pozitivní emoce na jednu negativní)

Výzkumný předpoklad číslo 4:

Průměrná pozitivita u respondentů v období školy bude dosahovat maximálně poměru 1,5:1 (jeden a půl pozitivní emoce na jednu negativní)

5 Metodologie

5.1 Dotazník positivity

Pro získání dat v následujícím výzkumu byl využit dotazník positivity, který poprvé popsala v roce 2009 Barbara Fredrickson. Tento dotazník obsahuje dohromady 20 otázek zaměřených na emoce. Deset otázek se zaměřuje na pozitivní emoce a druhých deset na ty negativní. Otázky jsou formulovány dle intenzity prožívaných emocí respondenta během posledních 24 hodin. Cílem tohoto přístupu je spočítat průměrnou denní pozitivitu dotazovaného. Barbara Fredrickson (2009) zdůrazňuje, že by se měl dotazník vyplňovat alespoň po dobu 14 dní, abychom získali výsledek obecné míry positivity. Po jednom dni mohou být výsledky zkreslené.

Celý dotazník je obsahem přílohy č.1. Pro lepší představení zde uvádím ukázkou jedné pozitivní a jedné negativní dotazníkové otázky:

Jak intenzivně jste prožíval/a pobavení, veselost nebo rozvernost?

Jak intenzivně jste prožíval/a zotuzení, ponížení nebo zahanbení?

Na všech dvacet otázek může respondent odpovědět pomocí následující čtyřstupňové bodové škály:

- 0 – vůbec ne
- 1 – jen trochu

- 2 – středně
- 3 – celkem dost
- 4 – hodně

Proces vyhodnocení a výpočtu denní pozitivivity probíhá v několika krocích. Nejprve se sečtou pozitivní otázky, kde respondent odpověděl hodnotou 2 a více. Následně se spočítají negativní otázky, u kterých je zodpovězena hodnota minimálně 1 (tedy „jen trochu“). Tyto dvě čísla se navzájem podělí (počet pozitivních/počet negativních) a výsledkem je číslo, které určuje míru denní pozitivivity. Tato míra by měla být v ideální normě v poměru 3:1 (neboli tři uznané pozitivní emoce na jednu negativní). (Fredrickson, 2009).

5.2 Průběh a forma výzkumu

Do výzkumného šetření se zapojilo 5 vysokoškolských studentů. Jedná se o čtyři ženy a jednoho muže. Podmínkou zařazení studenta do výzkumu bylo, aby studoval školu, která ho naplňuje a plánuje své studium dokončit. Tím by měly být výsledky pro tento výzkum věrohodnější, než by byly například u studentů, kteří studují jen proto, aby měli status studenta. Všichni respondenti se při vyplňování dotazníku nacházeli minimálně ve druhém semestru studia. Tím se omezily možné výkyvy z prvotnímu šoku při nástupu na vysokou školu. Mezi respondenty jsou zástupci jak bakalářského, tak navazujícího magisterského studia. Zaměření vysokých škol je u studentů rozmanité. Respondenti studují například humanitní vědy, ekonomii, právo nebo technický obor. Věkové rozmezí studentů je od 21 do 23 let. Podařilo se získat kvalitní vzorek dotázaných, který se následně v této práci analyzuje.

Subjekty průzkumu uváděly, že vyplňování dotazníku jim trvalo přibližně 5–10 minut. Student obdržel výtisk dotazníku, kam na konci každého dne zapsal své prožité emoce za 24 hodin. Dotazník pozitivivity respondenti vyplňovali v rozmezí od 9. 6. 2022 do 26. 10. 2022.

Tento interval byl rozdělen do čtyř jednotlivých částí. Každá část trvala přesně 14 dní (tedy vždy čtrnáct záznamů za každé období). Jedním z intervalů je zkouškové období, kdy student začal vyplňovat dotazník v momentě, kdy mu škola oficiálně ohlásila fázi zkoušek. Na to navazoval interval čtrnácti dní během začátku prázdnin. Dalším obdobím byly poslední dva

týdny prázdnin, na které opět navázalo období začátku nového semestru. Na konci každého čtrnáctidenního úseku byly odpovědi odeslány dotazovateli.

V této práci se často spojuje období prázdnin, tedy čas začátku a konce prázdnin. Jedná se o časový úsek, ve kterém se respondenti nevystavují stresovým situacím spojeným se studiem. Věnují se svým osobním zájmům a čistě hypoteticky by měli být vnitřně vyrovnaní. Druhým zkoumaným faktorem je studium (začátek semestru a zkouškové období). V tomto čase jsou studenti vystavováni psychicky náročným situacím. Musejí často omezit své vnitřní potřeby pro úspěšné dokončení jednotlivých předmětů a pracují s náročným time managementem.

Získaná data se ukládala do excelovského souboru, kde se s nimi dále pracovalo. Byly zde vypočítané základní statistické ukazatele, jako průměr nebo medián. Dopočítala se zde nová proměnná „Pozitivita“ pro každý zaznamenaný den studentů.

6 Analýza

Tato kapitola se zabývá samotnou analýzou získaných dat. Cílem této části je nabýt dostatečné znalosti k zodpovězení definovaných výzkumných předpokladů i hlavní výzkumné otázky.

Nejprve jsou v úvodu data představena a popsána. Tato část slouží i k tomu, aby čtenář jasně pochopil odkud se čísla a různé poměry berou. Následně se práce zaměřuje na rozbor odpovědí u jednotlivých respondentů. Využitý postup může být chápán jako případová studie s jednotlivými případy. Cílem zkoumání je u každého respondenta prozkoumat zaznamenané odpovědi (síla prožitých emocí) během období školního semestru a letních prázdnin. Největší důraz je kladen na emoce, které silně ovlivňují nově vypočtenou proměnnou „pozitivita“. Každý případ je nejprve celkově zhodnocen, následně se více zacílí jednotlivě na pozitivitu během období školy a prázdnin. V neposlední řadě je popsán i průběh a výkyvy emocí v jednotlivých obdobích. Každý případ v závěru své části obsahuje určitou diskusi nad nově získanými fakty.

Poslední část analýzy slouží pro celkový rozbor dat. Jednotlivé hodnoty positivity jsou průměrovány a porovnávány mezi jednotlivými studenty. Kromě průzkumu positivity šlo

o hledání i dalších možných podobností a souvislostí. Tímto způsobem bylo zjišťováno, do jaké míry vysokoškolské studium opravdu působí na pozitivitu respondentů.

6.1 Zkoumaná data

Data, která byla použita pro analýzu, byla získána pomocí popsaného dotazníku positivity. Tato podkapitola se stručně zabývá představením samotných dat. Dohromady se získalo 280 záznamů. Pět studentů popisovalo vždy 28 dnů během prázdnin a 28 dnů během semestru. Každý záznam vždy charakterizuje jeden den, který některý student vyplňoval. Samotný záznam obsahuje vždy 23 proměnných. První proměnná pouze popisuje, ke kterému studentovi se záznamy vztahují.

Následných dvacet proměnných reprezentuje jednotlivé otázky dotazníku. Jedná se o deset parametrů charakterizujících pozitivní emoce a dalších deset charakterizujících emoce negativní. Každá proměnná představuje jednotlivé emoce jako: hrdost, smutek, klid, stres atd. Tyto proměnné obsahují pouze hodnoty od nuly do čtyř. Každá hodnota je rovna míře intenzity, tak jak ji popsala Barbara Fredrickson v jejím dotazníku. Pokud se v analýze bavíme o pozitivních a negativních emocích, pak jsou tím myšlené jen ty emoce, které byly dle dotazníkové intenzity uznané. Například pokud respondent uvedl, že prožil radost s intenzitou 1, poté tento záznam nepovažujeme za uznanou pozitivní emoci.

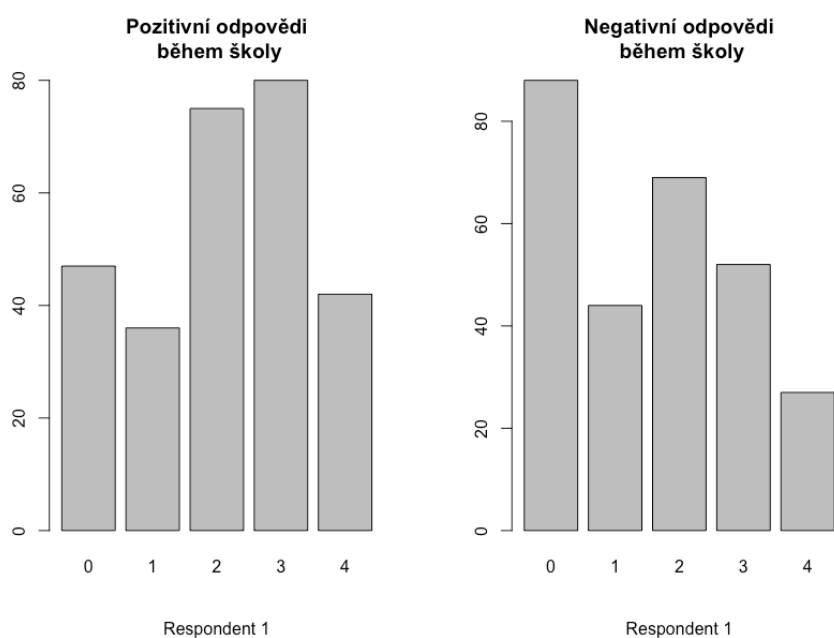
K těmto datům byly přidány ještě dva velmi podstatné údaje. Prvním bylo určení a popsání období, kdy student vyplňoval dotazník. Hodnoty tohoto parametru vždy nabývaly jedné z následujících čtyř možností: Začátek prázdnin, Konec prázdnin, Začátek semestru, Zkouškové období. Posledním bodem přípravy dat pro analýzu byl výpočet denní positivity pro každý záznam. K výpočtu byl využitý vzorec, který popsala B. Fredrickson ve svém Dotazníku positivity. Vzorec je více popsán v kapitole 5 Dotazník positivity. Číslo, které reprezentuje pozitivitu, se zaokrouhlilo na dvě desetinná místa a často jej můžete vidět zapsané ve formě poměru.

6.2 Respondent 1

Student 1 zaznamenával své odpovědi během druhého a třetího semestru vysoké školy. Studuje bakalářský obor Speciální pedagogika na univerzitě v Hradci Králové a jedná se již o jeho druhou studovanou vysokou školu. Průměrná pozitivita za všechna období byla

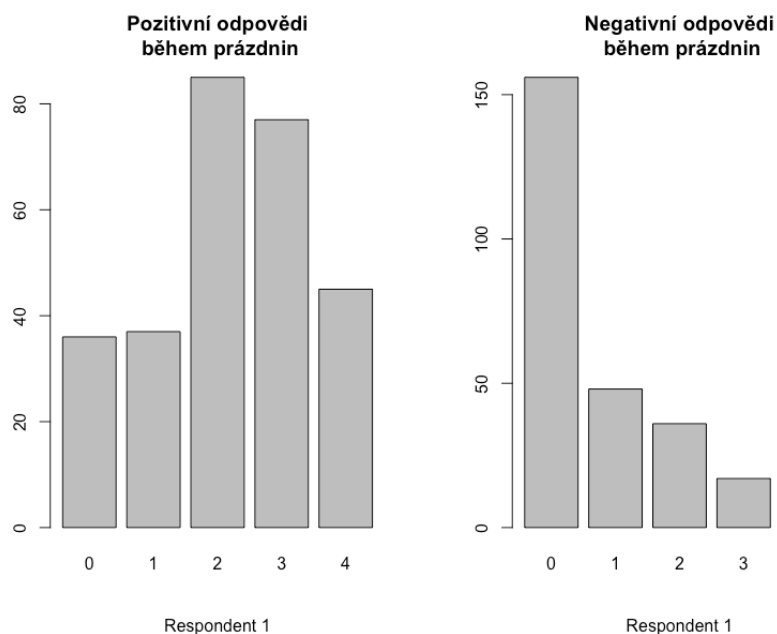
v poměru 2,36 pozitivní emoce na jednu negativní. Výslednou pozitivitu respondenta nejvíce kladně ovlivňovaly emoce jako radost, klid nebo vděčnost. Z těch negativních pak pozitivitu nejvíce ovlivňoval smutek. Medián průměrné positivity za všechna období se rovná 1,17 pozitivní ku jedné negativní. Pozitivita se, jak bylo zmíněno, počítala dle vzorce vyplývajícího z dotazníku positivity.

Nyní bude rozebrána pozitivita, která byla zaznamenána během semestru. Zkoumané období se dělí na prvních čtrnáct dní školy a poté čtrnáct dní během zkuškového období. V tomto intervalu byl průměrný poměr positivity 1,75:1. V následujícím grafu je vidět, že respondent 1 v období semestru, prožíval daleko intenzivněji emoce pozitivní.



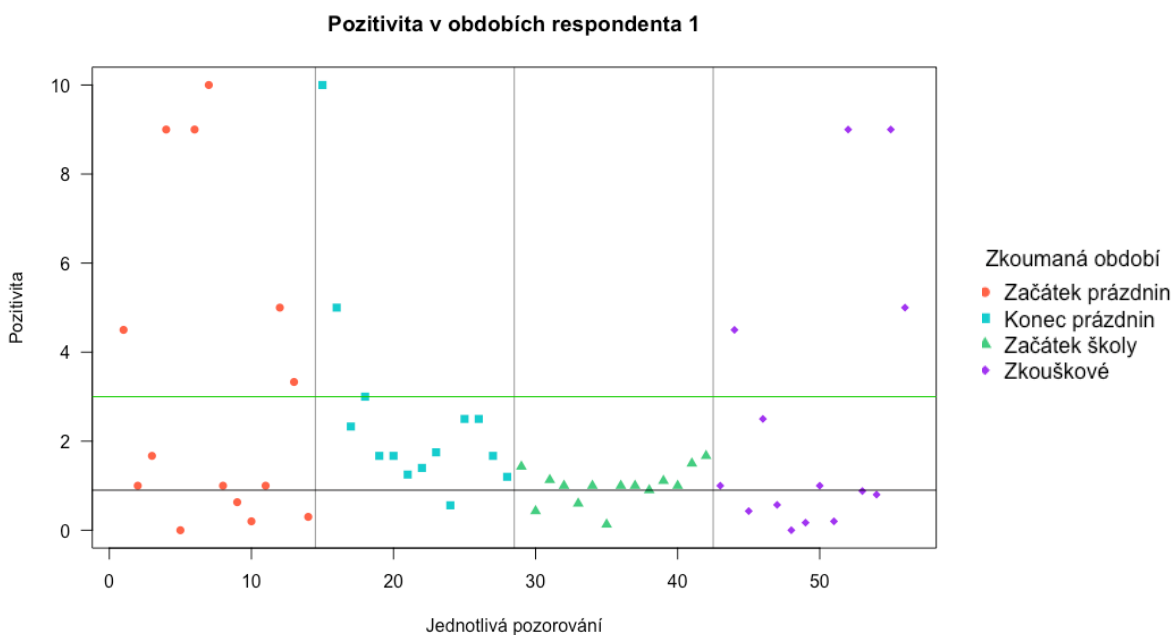
Graf 1: Respondent 1 odpovědi během období školy, zdroj: autor

V období prázdnin byla průměrná pozitivita v poměru 2,97:1. V tomto případě se dostáváme téměř k ideálnímu popsanému stavu, tedy k poměru tři ku jedné. Respondent 1 během zaznamenaných 28 dnů několikrát dosáhl i maximální možné denní positivity (tedy hodnoty 10). I pro toto období je zhotoven obdobný graf, jako v předchozím případě. Je zde vidět, že student v naprosté většině prožíval pozitivní emoce během prázdnin intenzivněji.



Graf 2: Respondent 1 odpovědi během období prázdnin, zdroj: autor

Průběh emocí je dalším důležitým faktorem analýzy popsané v této bakalářské práci. Následující graf znázorňuje pozitivitu pro každý jednotlivý den výzkumu. Pokud převyšovaly pozitivní emoce, pak je hodnota positivity nad číslem 1. Zelená přímka pak symbolizuje „ideální stav“, tedy poměr tři ku jedné.



Graf 3: Pozitivita v obdobích respondenta 1, zdroj: autor

Období začátku prázdnin vypadá velmi slibně, objevují se zde dobré i špatné dny. Je zde ale i vidět, že vysokou pozitivitu v jeden den střídá negativní poměr positivity v den druhý. To nám může značit určitou psychickou nestabilitu. Z trendu jednotlivých záznamů během konce prázdnin můžeme vidět určité stabilní psychické rozpoložení (pozitivita je rovna číslu 2,61). Na začátku semestru vychází průměrně na jednu dobrou emoci jedna špatná. Velmi zajímavý je průběh intervalu zkouškového období. Průměrná hodnota je relativně vysoká na velmi psychicky náročné období (2,50). Pozoruhodné je, že respondent 1 má v tomto období, stejně jako v období ze začátku prázdnin, velké výkyvy.

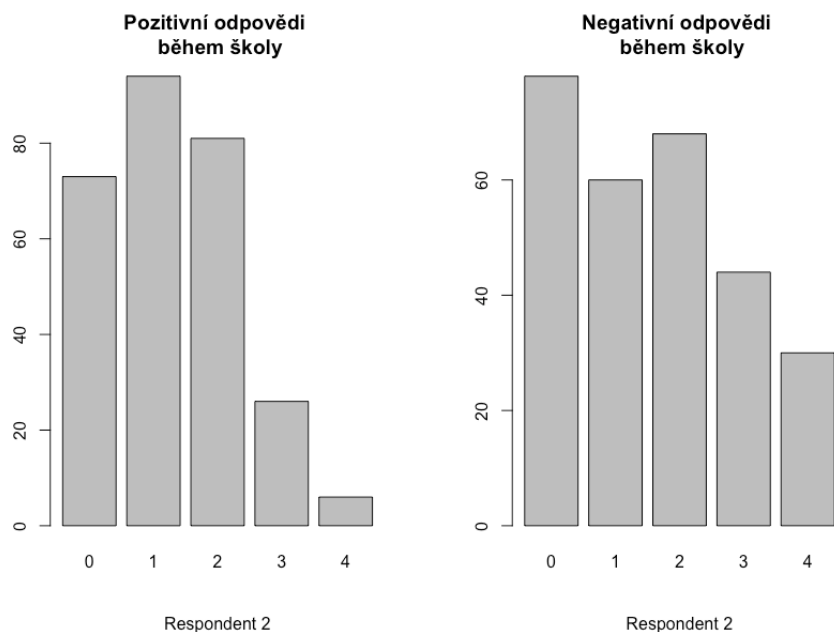
Podle výsledků můžeme říct, že respondent 1 prožívá během prázdnin více pozitivních emocí a to ve větší intenzitě. Začátek školy, stejně jako většina zkouškového období byla pro studenta velmi psychicky náročná. Tento fakt se projevil na záporné hodnotě positivity během začátku školního období, a i u většiny hodnot z období zkouškového. Nutné je zmínit, že podle trendu jednotlivých odpovědí, může existovat určitá psychická nestabilita, která nutně nemusí souviset se studiem na vysoké škole.

6.3 Respondent 2

Druhý student, který se zúčastnil tohoto výzkumu odpovídal na dotazník také během druhého a třetího semestru jeho studia. Studuje na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy všeobecné lékařství. Průměrná pozitivita respondenta je rovna hodnotě 0,99. To znamená, že v celém rozmezí výzkumu se u tohoto studenta vyskytovalo více negativních emocí než těch pozitivních. Z pozitivních emocí, které nejvíce ovlivňovaly pozitivitu byly emoce radost, zájem, klid a naděje. Mezi nejvýraznější negativní emoce můžeme zmínit úzkost, stres a podrážděnost. Již zde můžeme vidět poněkud různé podstatné emoce. Úzkost a naděje se u tohoto respondenta vyskytovaly ve velké intenzitě. Emoce jako radost a klid se opakují podobně jako u respondenta číslo 1. Medián positivity je u tázaného 0,88. Tyto hodnoty předpovídají nízké hodnoty positivity ve všech obdobích. Studium medicíny je ale velmi náročné a výzkumy ukazují, že studenti medicíny jsou třikrát náchylnější ke zhoršení fyzického a duševního zdraví než průměrní vysokoškoláci (Fino et al., 2021).

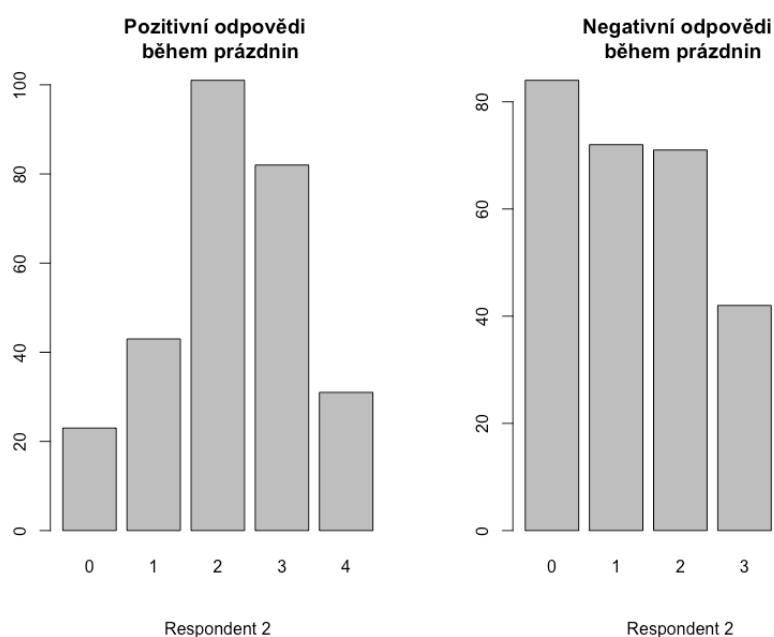
Období školy bylo pro respondenta 2 velmi emočně náročné. Průměrná pozitivita v tomto období je v poměru pouze 0,69:1. To znamená, že na jednu intenzivní negativní emoci se

pojilo pouze 0,69 emoce pozitivní. Tento student prožíval negativní emoce v různé intenzitě. Bohužel problémem je, že pokud prožíval ty pozitivní, tak byla jejich intenzita velmi malá.



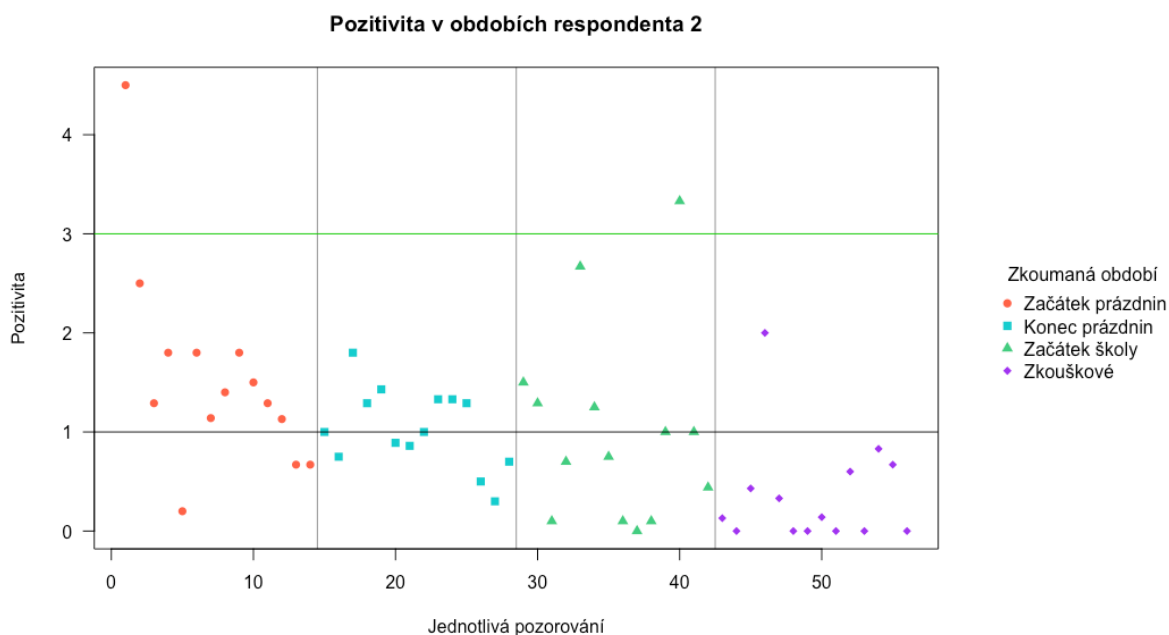
Graf 4: Respondent 2 odpovědi během období školy, zdroj: autor

V období prázdnin byla u respondenta 2 průměrná pozitivita 1,29. Tato hodnota určitě zobrazuje lehké zlepšení, ale stále se jedná o velmi nízký ukazatel. Část s negativními odpověďmi je velmi podobná stejné části z grafu zaměřující se na školu. Jediným rozdílem je úbytek četnosti nejvyšší intenzity negativních emocí. V případě pozitivních emocí, se v tomto období vyskytovalo více intenzivnějších kladných odpovědí.



Graf 5: Respondent 2 odpovědi během období prázdnin, zdroj: autor

Předešlé dva grafy pouze popisují rozdíl mezi obdobími semestru a prázdnin. V následujícím grafu se práce opět zaměřuje na vývoj positivity v čase. Osy jsou popsány stejně jako u respondenta 1. Z grafu je vidět, že až na pár odlehlých pozorování se naprostá většina záznamů pohybuje v rozmezí od 0 do 2. Nad pomyslnou zelenou čarou, tedy ideálním stavem, se respondent 2 dostal pouze dvakrát. Na grafu je hezky vidět, že období začátku a konce prázdnin spolu s obdobími začátku semestru se od sebe tolik neliší. Naprosto odstrašující je ovšem období zkouškové, kde až na jeden případ bylo vždy více negativních emocí než těch pozitivních. Positivita hodnoty 0 se zde objevila dokonce šestkrát. Student 2 každý den zkouškového pocítil podráždění, zhnusení, smutek, úzkost a stres.



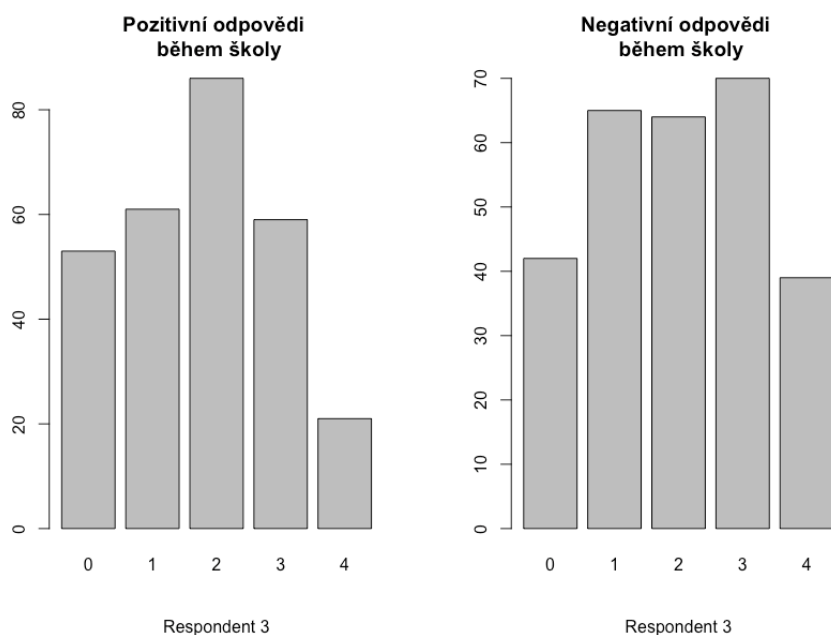
Graf 6: Pozitivita v obdobích respondenta 2, zdroj: autor

Zjištěné výsledky mohou být interpretovány mnoha způsoby. Drastické zkouškové období určitě bude rezonovat s faktem, že respondent 2 studuje náročný obor medicíny. Na této fakultě se také píšou i průběžné testy během semestru, což se může odrážet na výsledcích. Dále je pozastavující velmi nízký počet intenzivních pozitivních emocí. Můžeme tedy usuzovat, že student 2 na tom z pohledu duševního zdraví není nejlépe. Začátek školy nemá na celkovou pozitivitu takový vliv jako konec semestru.

6.4 Respondent 3

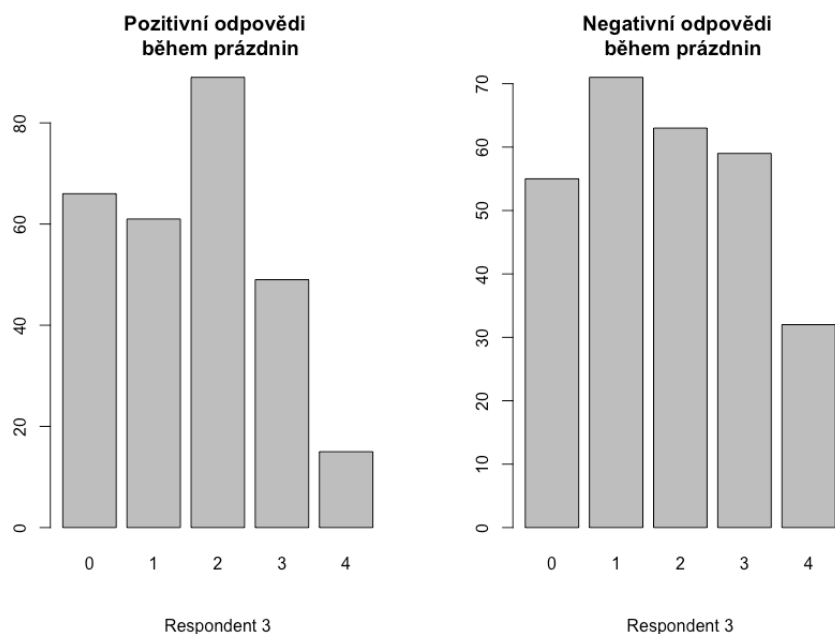
Respondent číslo tři odpovídal na jednotlivé otázky během jeho čtvrtého a pátého semestru vysoké školy. Tato osoba studuje bakalářský obor aplikované tělesné výchovy a sportu osob se specifickými potřebami (APTVP). Kromě tohoto oboru, studuje ještě druhou vysokou školu, kde se respondent nacházel v druhém a třetím semestru. Průměrný poměr positivity se rovná 0,76:1. Jde tedy o ještě horší výsledek, než tomu bylo u respondenta 2. I zde se vyskytují velmi intenzivní prožité negativní emoce. Nejvíce pozitivitu ovlivňovaly úzkost, stres a zhnusení. Z pozitivních emocí se nejčastěji a s největší intenzitou objevovala radost, zájem a klid. Pokud se opět zaměříme na medián positivity ve všech obdobích, tak se rovná 0,78.

Emoce v období školy jsou relativně podobně rozprostřeny. Respondent 3 téměř nepocíťoval nejsilnější intenzitu pozitivních emocí, často však pocíťoval alespoň nějaké. Intenzity prožitých negativních emocí jsou během semestru podobně rozprostřeny. Student velmi často pocíťoval negativní emoce v určité míře.



Graf 7: Respondent 3 odpovědi během období školy, zdroj: autor

Další graf se soustředí na zaznamenané odpovědi v období prázdnin. Je pozoruhodné, že graf, který se soustředil na období semestru u tohoto studenta, je s tímto téměř totožný. Způsob prožívání všech emocí se velmi podobá napříč všemi čtyřmi časovými úseky. Můžeme tím tedy pravděpodobně říct, že na tohoto respondenta nemá studium znatelný vliv.



Graf 8: Respondent 3 odpovědi během období prázdnin, zdroj: autor

Průběh hodnot pozitivity u jednotlivých dnů je u respondenta 3 velmi zajímavý. Jak je již zmíněno v předchozím odstavci, období semestru opravdu nemá na pozitivitu tohoto studenta vliv. Průměrná pozitivita během prázdnin je v poměru 0,78:1 a průměrná pozitivita během semestru poté v poměru 0,75:1. Celkové hodnoty jsou odstrašující. Pomyslný stav 3:1 nebyl u tohoto studenta zaznamenán ani jednou. Negativní emoce podráždění byla u respondenta 3 zaznamenána každý den dotazníkového šetření. Téměř dvě třetiny denní míry pozitivity se nachází pod hranicí 1.



Graf 9: Pozitivita v obdobích respondenta 3, zdroj: autor

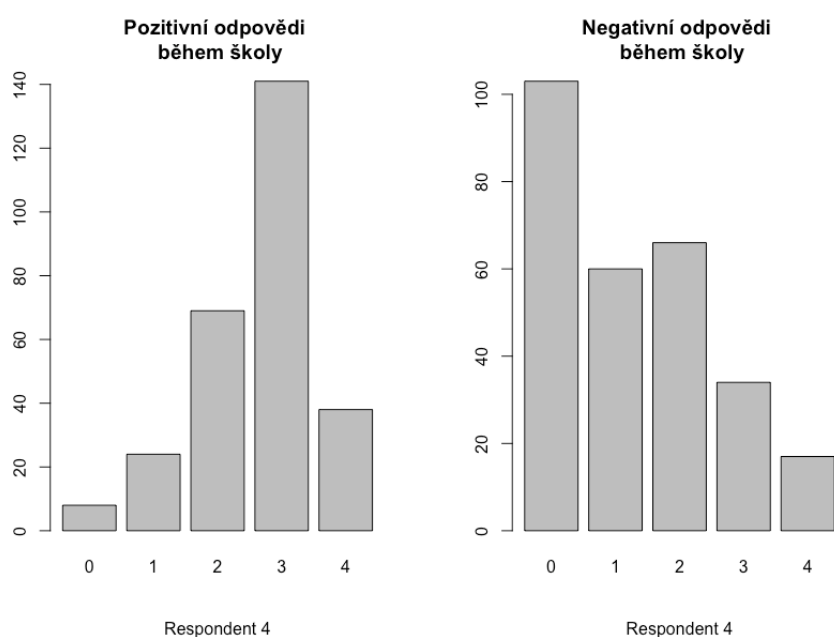
Pozitivita a prožití emocí u respondenta číslo 3 není zvlášť ovlivněna studiem vysoké školy. Z dotazníkového šetření je ovšem zjištěna velmi nízká míra positivity a prožitých pozitivních emocí, kdy negativních emocí je ve dvou třetinách případech více. Student číslo 3 by měl řešit své psychické zdraví a začít aplikovat metody duševní hygieny pro dosažení určité psychické stability.

6.5 Respondent 4

Respondent 4 se do výzkumu zapojil, když studoval svůj poslední semestr bakalářského studia. Pokud tedy budeme mluvit o zkouškovém období, tak u tohoto studenta to je zároveň období státnicové. Následné období začátku semestru je první semestr na nové škole, kde respondent 4 studuje navazující magisterské studium. Student úspěšně splnil státní závěrečnou zkoušku na Vysoké škole ekonomické v Praze, obor Informační média a služby. Ve studiu pokračuje na Unicorn University obor Softwarové inženýrství a big data. Průměrná pozitivita respondenta 4 byla za všechna období v poměru 1,91:1. Jedná se o velmi slibnou hodnotu, když vezmeme v potaz, že student 4 čelil velmi stresově náročným obdobím jako státní zkoušky či přechod na novou školu. U tohoto dotazovaného pozitivitu

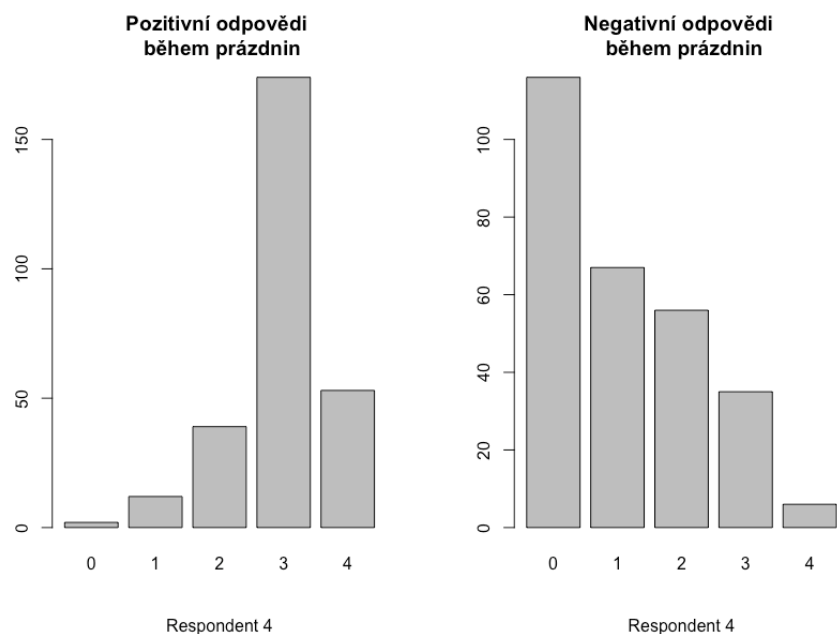
nejvíce ovlivňovaly pozitivní emoce jako úcta, vděčnost a klid. Ze záporných emocí se nejvíce projevovaly stres a podráždění. Medián celkové pozitivity je roven číslu 1,67.

V období semestru pocítil respondent 4 velké množství pozitivních emocí, které byly na škále hodnoceny minimálně 2. Málokdy se stalo, že by tento student nepocítil pozitivní emoci i ve stresově náročnějším období. Negativní emoce mají dle intenzity jasně klesavý trend, kdy nejméně je záznamů intenzity 4 a následně intenzity 3. Pozitivita v tomto období je stále 1,57. V tomto období student 4 každý den prožil radost, ale například i stres.



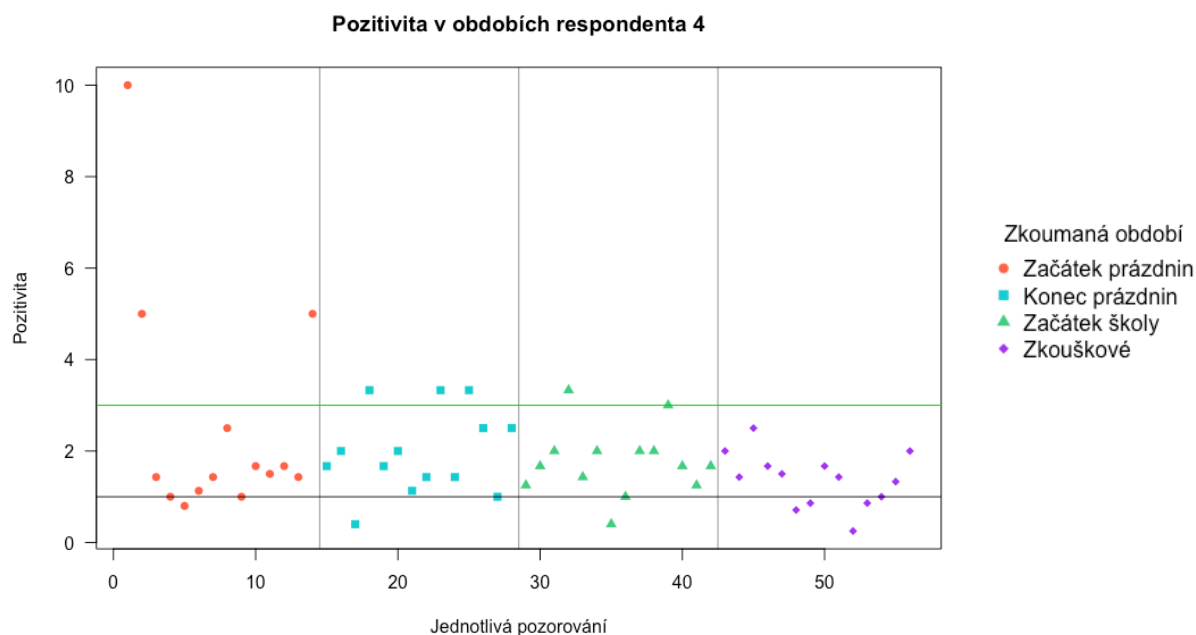
Graf 10: Respondent 4 odpovědi během období školy, zdroj: autor

Průměrný poměr pozitivity v období prázdnin je u respondenta čtyři 2,26:1. I prožité emoce mají v tomto období velmi podobný trend jako během semestru. Jediným rozdílem je výška jednotlivých sloupců. V tomto případě, pokud se práce zaměří na pozitivní emoce s intenzitou nula a negativní emoce s intenzitou čtyři, se bavíme pouze o jednotkách záznamů. Z těchto grafů můžeme usoudit, že respondent 4 je psychicky stabilní.



Graf 11 Respondent 4 odpovědi během období prázdnin, zdroj: autor

Graf ukazuje velmi pěkný trend každého období. První hodnota začátku prázdnin obsahuje dokonce maximální možnou (10). Po mém dotázaní, šlo o první den po úspěšně složených státních zkouškách. Následně se naprostá většina všech hodnot pozitivity pohybuje v rozmezí od 1,5 do 3,5. I na pomyslnou ideální hranici se respondent 4 dostal několikrát. Pod hranici 1, kde se vyskytuje více negativních emocí než těch pozitivních, se respondent 4 dostal pouze sedmkrát. Z těchto sedmi dnů to byly čtyři ve zkouškovém období. Můžeme říct, že v tomto případě se u studenta jedná o velmi dobrý výsledek.



Graf 12: Pozitivita v obdobích respondenta 4, zdroj: autor

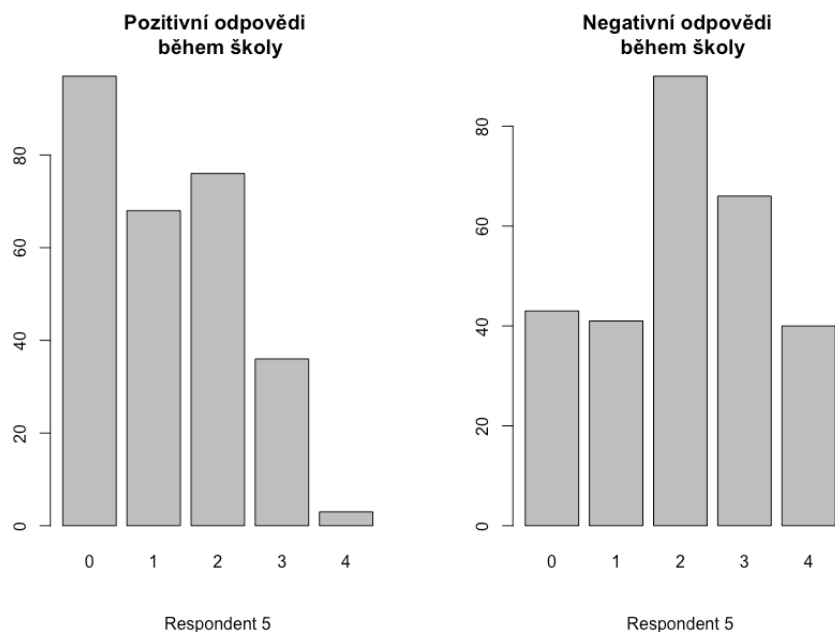
Respondent 4 ukazuje ve studii opačnou situaci oproti ostatním studentům. Tento student si i ve velmi náročném stresovém období udržel relativně silnou míru pozitivitu. Několikrát se i při začátku nového semestru dostal na hranici poměru 3:1.

6.6 Respondent 5

Poslední respondent číslo 5 studoval v době tohoto výzkumu druhý a třetí semestr vysokoškolského studia. Student se věnuje magisterskému oboru Právo a Právní věda na Univerzitě Karlově. Tento obor je typický tím, že průběh semestru není tolik náročný jako velmi obtížné zkouškové období. Dále výsledky vyplňované na začátku školy mohly být ovlivněny nástupem respondenta do nové práce. U respondenta 5 byl zaznamenán poměr průměrné positivity 1,18:1. Medián průměrné positivity za všechna období je poté 0,89. Pozitivitu respondenta 5 nejvíce ovlivňovaly pozitivní emoce jako klid, vděčnost a úcta. Z negativních měly největší vliv na pozitivitu emoce podrážděnost, stres a úzkost.

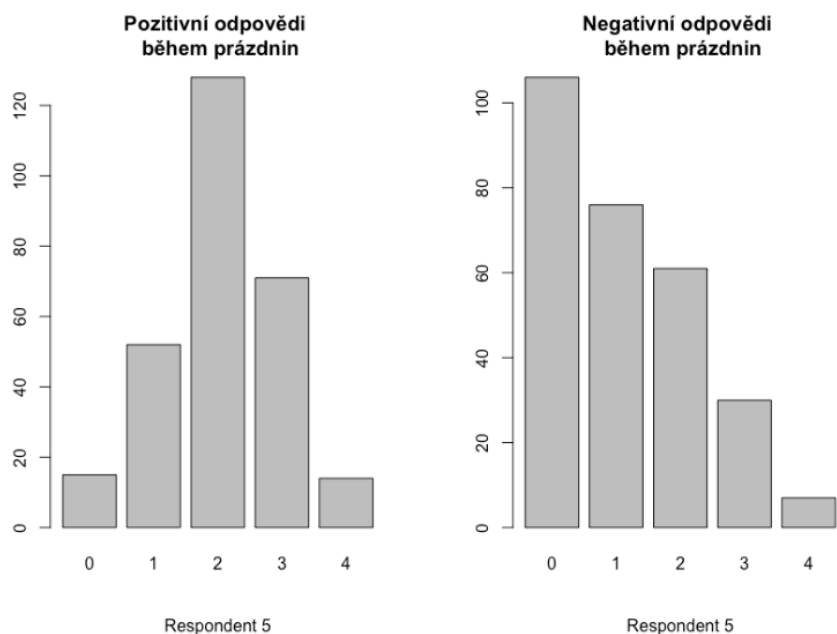
V období školy respondent 5 prožíval intenzivně mnoho negativních emocí. Za celé toto období student měl průměrnou pozitivitu pouhých 0,5. To znamená, že průměrně vycházela na jednu pozitivní emoci dvě negativní. Když se popíše období zkouškového, tak průměrná pozitivita u respondenta 5 byla až odstrašující v průměrném poměru 0,32:1. Během

zkouškového respondent 5 prožil každý den lítost, úzkost, smutek a stres. Z těchto čísel lze usoudit, že faktor studia tohoto respondenta znatelně ovlivňuje.



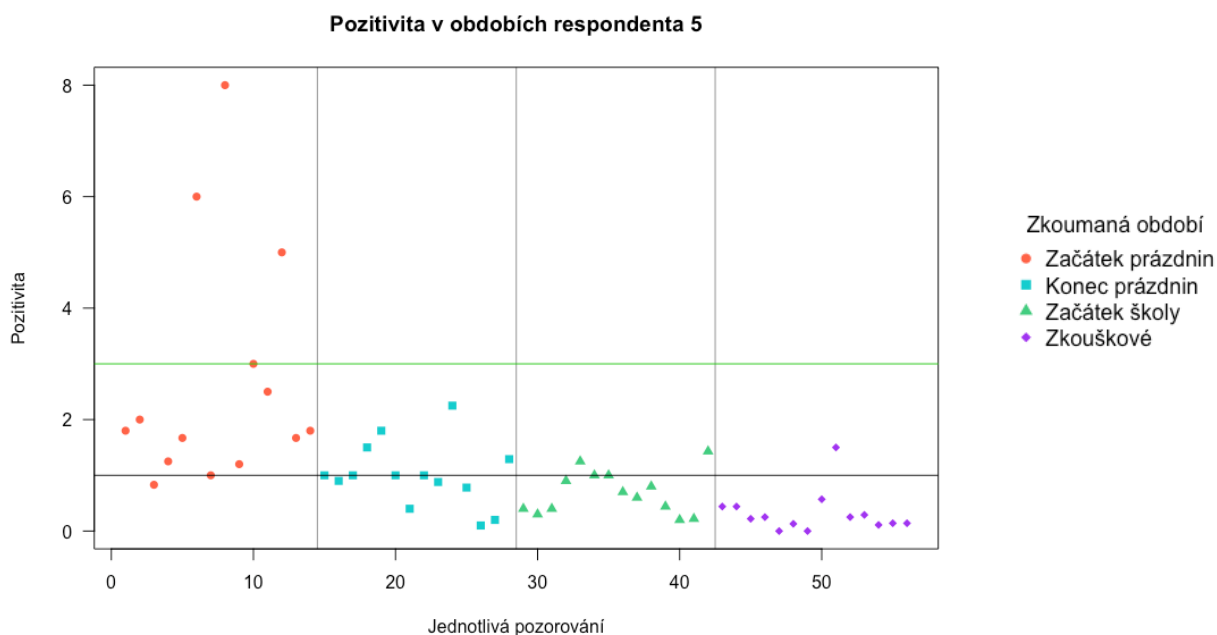
Graf 13: Respondent 5 odpovědi během období školy, zdroj: autor

Během prázdnin měl tento student mnohem lepší záznamy jeho emocí. Negativní emoce mají s rostoucí intenzitou klesající počet záznamů. Pozitivní emoce byly prožívány častěji a ve větší míře. Průměrná pozitivita byla v tomto období 1,85. Nejlepších výsledků dosahoval student na začátku prázdnin, kdy průměrná pozitivita byla v poměru 2,69:1. Na konci prázdnin už opět byla průměrná pozitivita rovna číslu 1,01. Během prázdnin student každý den zaznamenal prožitou radost.



Graf 14: Respondent 5 odpovědi během období prázdnin, zdroj: autor

Průběh emocí byl ideální pouze v období začátku prázdnin. Zde respondent 5 dosáhnul dokonce čtyřikrát ideálního poměru 3:1. Naprostá většina hodnot pozitivity se pohybovala v intervalu od 1 do 3. Poměr průměrné pozitivity u konce prázdnin je roven 1:1. Zde se nevyskytují žádné znatelné výkyvy a emoční rozpoložení je víceméně stabilní. U období semestru jsou v grafu znázorněné pouze tři záznamy, které přesáhly hranici 1. Na začátku školy uvedl respondent, že nastoupil do nové práce, proto výsledky mohou být ovlivněny i z tohoto důvodu. V období zkoušek existují pouze dva dny, kdy poměr studentovy pozitivity byl vyšší než 0,5:1. I začátek semestru se vyskytuje v znatelně negativních hodnotách.



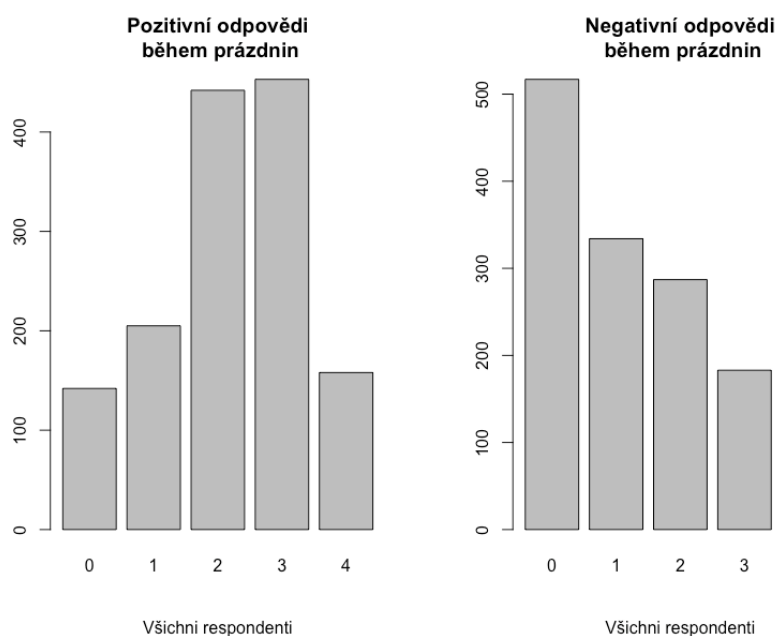
Graf 15: Pozitivita v obdobích respondenta 5, zdroj: autor

U studenta číslo 5 se potvrdila naše hypotéza, že zkouškové období na právnické fakultě Univerzity Karlovy je velmi psychicky náročné. Období testů a ústních zkoušek zde dosahuje nejmenších hodnot ze všech respondentů. Zajímavý je fakt, že tento respondent měl během začátku prázdnin hodnoty v „normálním“ rozmezí. Během semestru, speciálně zkoušek, se poté dostal do těžké duševní nepohody. Výkyvy mezi prvním a posledním zkoumaným obdobím je u respondenta 5 nejznatelnější.

6.7 Celkový pohled

Následující podkapitola se zabývá stejnými ukazateli jako tomu bylo u jednotlivých respondentů – ovšem z pohledu celku. Jednotliví respondenti studují oborově různé vysoké školy. Studenti bakalářského a magisterského studia dosáhli dohromady průměrného poměru positivity 1,44:1. To znamená, že studenti mají i s výskyty emočně náročnějších období více pozitivních dnů než těch negativních. Jejich pozitivitu nejvíce ovlivňovaly emoce jako vděčnost, klid, podráždění a stres. Medián positivity všech respondentů je roven 1. Záznam positivity, který se rovnal 0 se v našem výzkumu objevil 15krát. Naopak velmi silné positivity (hodnota vyšší než 8) dosáhli studenti 7krát. Z toho můžeme usoudit, že respondenti snadněji prožívají velmi silné negativní emoce než ty pozitivní.

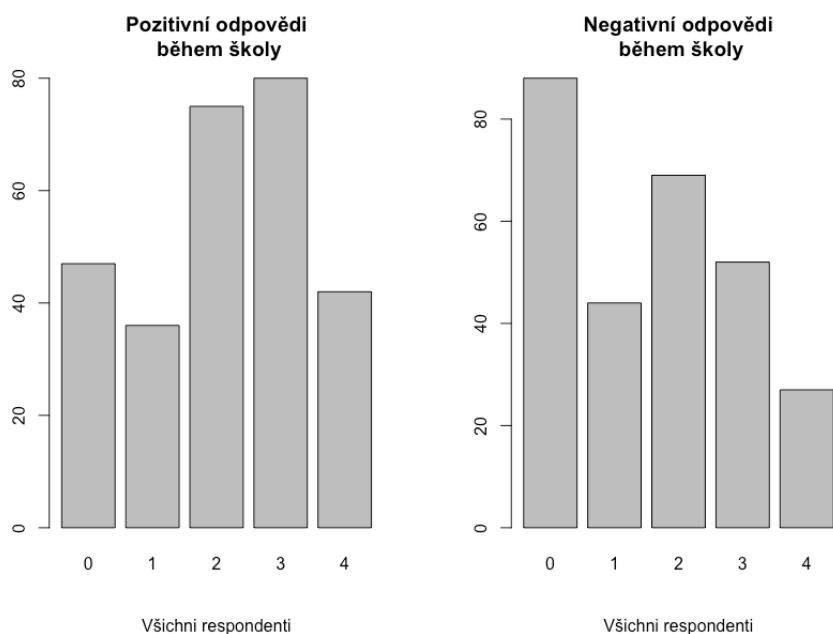
Během začátku prázdnin je průměrná pozitivita 2,14, což je na poměry velmi vysoká hodnota. Studenti se často dostávali do ideálního stavu psychické pohody a několikrát v tomto období dosáhli až euforického stavu (hodnoty 9 a více). Ke konci prázdnin se poměr positivity lehce snížil. Průměrná pozitivita je v tomto období 1,52:1. Po rozboru jednotlivých průběhů emocí u respondentů můžeme i tento ukazatel hodnotit jako přívětivý. Dobré dny u respondentů střídaly ty horší, ovšem existuje určitá psychická stabilita. Celkový poměr průměrné positivity během prázdnin je 1,83:1. Prožitá intenzita jednotlivých emocí má podle grafu podobný trend jako ten, který byl viděn i u některých respondentů. Studenti neprožívají pozitivní emoce v nejvyšší dotazníkové intenzitě. Většina odpovědí u pozitivních emocí byla mezi 2 a 3. Negativní emoce mají až pravidelný klesavý trend.



Graf 16: Odpovědi respondentů v období prázdnin, zdroj: autor

Psychicky náročnější období pro studenty mělo na pozitivitu jasný vliv. Průměrný poměr positivity je roven 1,04:1. Přibližně na každou pozitivní emoci se v tomto celém období objevila jedna negativní. Všichni respondenti dosáhli pouze sedmkrát stavu 3:1. Pozitivita s hodnotou 0 se zde vyskytla 12krát. Ve všech případech to byly záznamy ze zkouškového období. Průměrná pozitivita na začátku školy je 1,07. I toto období je tedy určitým způsobem duševně a psychicky náročné. Průměrná pozitivita během zkouškového období je u studentů v poměru 1,02:1. Je zajímavé, že období začátku a konce semestru dosahuje v průměru

podobných hodnot. Ovšem u jednotlivých studentů a průběhu jejich jednotlivých záznamů bylo vidět, že zkouškové období je pro ně psychicky náročnější. Graf, který nyní obsahuje více dat, ukazuje, že pozitivní odpovědi mají trend jako ty během prázdnin. Jediným rozdílem jsou menší poměry odpovědí intenzity 2 a 3. U negativních odpovědí během semestru existuje mnohem více záznamů intenzity 2 a 3. Je vidět, že i v tomto období u studentů převládá odpověď s intenzitou 0. Tedy odpověď, že negativní emoci nepocítili vůbec.



Graf 17: Odpovědi respondentů v období školy, zdroj: autor

7 Diskuse a výsledky

Hlavním cílem této práce, bylo zjistit, jaký vliv má vysokoškolské studium na vnímanou pozitivitu 5 studentů. Tento cíl dále doplňují 4 předpoklady.

Studenti bakalářského a magisterského studia dosáhli dohromady průměrného poměru positivity během prázdnin 1,83:1, za to během školy vyšla jejich pozitivita v poměru 1,04:1. Škola tedy ovlivňovala poměr positivity všech respondentů o necelou jednu pozitivní emoci. Největší rozdíl mezi těmito obdobími byl zaznamenán u respondenta 1, jehož poměr positivity během prázdnin byl 2,97:1 a během školy 1,75:1. Naopak minimální rozdíl mezi poměry byl u respondenta 3, který měl o prázdninách průměrnou pozitivitu v poměru 0,78:1 a během školy 0,75:1. Tyto poměry nejvíce ovlivňovalo zkouškové období. S tímto tvrzením se pojí předpoklad této práce, že nejhorších výsledků budou dosahovat respondenti právě v tomto období. Tento předpoklad nebyl potvrzen pouze respondentem 1. U dalších 4 studentů byla skutečně jejich pozitivita nejhorší během zkouškového období. Jenom v tomto období byla také zaznamenána pozitivita rovna 0 a to 15x. Během tohoto období nejvíce pociťovali stres, nervozitu a přetížení. S tímto výsledkem souhlasí i studie zaměřující se na studenty medicíny. Fino et al. (2021) uvádí, že blížícím se koncem semestru a blížícími se zkouškami se ve srovnání se začátkem semestru výrazně zvýšila uváděná úroveň vnímaného stresu, psychosomatických problémů a potíží s bdělostí. Studie od Pascoa et al. (2019) zdůrazňuje, že stres spojený se studiem je největším problémem pro středoškolské a vysokoškolské studenty. Má negativní vliv na duševní zdraví studentů a způsobuje zhoršení akademických výsledků.

Dále práce předpokládala, že nejvyššího poměru positivity budou mít studenti na začátku jejich prázdnin a to v poměru 2,14:1. Vyskytovala se zde i pozitivita s hodnotou 9. Větší intenzita pozitivních emocí je pravděpodobně z důvodů skončení velmi stresově náročného období. To potvrzuje i fakt, že emoce, které měly u všech největší vliv na jejich pozitivitu v tomto období, byly emoce klid, spokojenost a vyrovnanost.

Třetí předpoklad, že pozitivita studentů během prázdnin bude dosahovat minimálně poměru 2:1 se nepotvrdil. Průměrný poměr positivity všech během prázdnin skutečně vyšel 2,14 ku jedné. Samostatně však tento výsledek byl potvrzen jen u 5., 4. a 1. respondenta. Fredrickson a Losada (2005) testovali pomocí Dotazníku positivity několik stovek osob a jejich výsledky

ukázali, že poměru 2:1 dosahovalo 80 % z nich. Když vezmeme průměr pozitivitu respondentů této práce za všechna období, tohoto výsledku dosahují pouze respondenti 1 a 4 (tedy 40 %), ostatní měli skóre nižší.

Poslední předpoklad, že průměrná pozitivita studentů během školy bude dosahovat maximálně poměru 1,5:1, nebyl potvrzen. Dva studenti měli poměr vyšší. Respondent 1 dosahoval poměru 1,75:1 a poměr respondenta 4 byl 1,57:1. Celkově však zprůměrovaný poměr pozitivitu všech vyšel 1,04:1. V tomto období byl zaznamenán ideální poměr, tedy 3:1, pouze 7x.

Výsledky respondentů mohly být do jisté míry ovlivněny kvůli 2 věcem. Za prvé tím, jakou emoci cítili nejintenzivněji a za druhé, jak se cítili na konci dne při vyplňování dotazníku (Fredricson, 2009).

Po zhodnocení výsledků, můžeme říct, že dotazník je velmi užitečný nástroj pro ty, kteří se zajímají o svůj osobní rozvoj. Osoby, které pravidelně vyplňují dotazník získají lepší povědomí o svém poměru pozitivitu a negativitu a zda je potřeba tento poměr zlepšit. Z analýzy výsledků víme, že u všech studentů této práce by bylo potřeba, aby svůj poměr pozitivitu zvýšili, protože žádný z nich nedosáhl ideálního poměru 3:1. Dotazník je velmi jednoduchý na vyplňování a lidé si ho mohou vyplňovat každý den i na webových stránkách www.PositivtyRatio.com, které automaticky vypočítají výsledek. Na těchto stránkách je však dotazník pouze v anglickém jazyce.

Pro zobecnění výsledků by bylo zapotřebí oslovit větší vzorek respondentů. Zajímavé by také bylo zkoumat studenty ze zahraničních škol a porovnat, zda se výsledky z různých zemí mezi sebou liší.

7.1 Doporučení pro studenty

Protože výsledky vyšly respondentům nejhůře v období zkoušek, rada bych shrnula a doporučila metody, které jsou podle mého názoru v tomto období nejdůležitější dodržovat, aby si studenti udrželi vyšší poměr pozitivitu. Jak už bylo pospáno detailněji v teoretické části, důležité je dodržovat zásady správné životosprávy jako pravidelný spánek, jídlo a pohyb. Životospráva však sama o sobě nestačí. Nejdůležitější je, připravit se předem na náročnější období, které víme, že přijde, a to pomocí time managementu. Předem si sestavit

harmonogram, který se poté snažit dodržovat. Například na začátku týdne si sestavit to-do list na každý den daného týdne. Více o správném sepsání to-do listu v teoretické části. Důležité je, aby si harmonogram sestavil každý sám podle svého studijního tempa a bylo tak reálný jeho dodržování. Účinné je také mít v harmonogramu rozvržený čas pro případné doplnění věci, které se nestihly v naplánovaném čase. Naplánování povinností by mohlo studentům pomoci zmírnit negativní emoce jako je stres, úzkost, nervozita atd. V stresově náročném období, jako je právě zkouškové, je nutné si udržet i své pozitivní emoce. Proto je velmi důležité do harmonogramu zařadit i čas na odpočinek a odreagování. Velké množství pozitivních emocí nám přináší sociální kontakt. Stejně jako určení času na učení je nutné dělat pravidelné přestávky a do svého harmonogramu zařadit například i setkání s přáteli. Metody ke zvýšení pozitivních emocí byly popsány v teoretické části, proto tu znovu vyzdvihnu už jen jednu, která je velmi účinná, a přitom nám nezabere skoro žádný čas. Díky tomu ji mohou studenti dodržovat i právě během zkouškového období. Touto metodou jsou tři dobré věci od Martina Seligmana, který navrhuje, napsat si každý večer tři věci, které nám udělaly radost a za které jsme vděční. Mohou to být drobnosti i významné věci. Poté si u každé položky napsat, co jsme my sami udělali pro to, aby se to stalo a co bychom mohli udělat, aby se podobná věc opakovala.

Těmito doporučeními se během zkouškového období studenti nezbaví všech negativních emocí, ale můžou je zmírnit a dostat se na takovou hladinu stresu, díky které jsou více produktivní. Studenti by hlavně měli o sobě i o druhých přemýšlet v dobrém a užívat si věci, které se jim povedly. Z neúspěchů, ať už je to nezvládnutá zkouška či něco v osobním životě, se nehroutit, ale ponaučit se z nich a pokusit se je brát s nadhledem. Nejhorší je jejich neustále připomínání, protože minulost už změnit nelze, za to budoucnost ano. Základem je naučit se žít v přítomnosti a radovat se i z obyčejných věcí.

Závěr

Tato bakalářská práce se věnovala tématu zaměřující se na vnímanou pozitivitu studentů během vysokoškolského studia. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

V teoretické části je vysvětlen pojem duševní zdraví a psychohygienu. Dále se práce zaměřuje na problematiku stresu. Poslední kapitola teoretické části se zaměřuje na podporu duševního zdraví. Je zde popsán fenomén spánku, výživy, pohybu a time managementu. Podrobněji se zaměřuje na vliv positivity a pospány jsou i metody ke zvýšení positivity.

Hlavním cílem praktické části bylo zjistit do jaké míry ovlivňuje vysoká škola vnímanou pozitivitu 5 studentů. K získání výsledků byl použit dotazník Pozitivity od Barbary Fredrickson. Dotazník obsahuje deset otázek, které se zaměřují na pozitivní emoce a deset na negativní, přičemž ideální výsledek by měl být alespoň v poměru tři pozitivní emoce ku jedné negativní. Studenti tento dotazník vyplňovali denně po dobu dvou týdnů, a to čtyřikrát v roce: na počátku semestru, v průběhu zkouškového období, na počátku letních prázdnin a na konci letních prázdnin. Výsledky studie ukázaly, že vysoká škola snížila poměr positivity studentů průměrně o necelou jednu pozitivní emoci. Během školy dosáhli studenti pouze sedmkrát ideálního stavu 3:1 a pozitivita s hodnotou 0 se zde vyskytla 12krát. Ve všech případech to byly záznamy ze zkouškového období, kde vyšel průměrný poměr positivity 1,02:1, tedy přibližně na každou pozitivní emoci se v tomto celém období objevila jedna negativní.

Protože nejhorších výsledků dosahovali respondenti ve zkouškovém období, jsou v závěru práce shrnuta doporučení, která by mohla pomoci studentům udržet pozitivní emoce i v tomto období.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Bedrnová, E. (1999). *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Fortuna.
- Bedrnová, E., & Pauknerová, D. (2015). *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl* (2., aktualizované a doplněné vydání). Management Press.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Masarykova univerzita. http://www.psu.cas.cz/export/sites/psu/cs/lide/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio. *American Psychologist*, 9(68), 801-813. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=feMcJ4UAAA&AJ&citation_for_view=feMcJ4UAAA&u5HHmVD_uO8C
- Carpenter, D. (2022). *10 Common Positive Emotions Beyond Happiness*. Verywell mind. Retrieved March 13, 2023, from <https://www.verywellmind.com/the-nuances-of-happiness-emotions-beyond-happiness-1717543>
- Černoušek, M. (1988). *Sen a snění* (ilustroval Vladimír JIRÁNEK). Horizont.
- Douchová, Z. (2018). *Zdravé palivo: Jak ovlivňuje jídlo naši psychiku*. Víím, co jím: Magazín pro zdravý životní styl. Retrieved March 11, 2023, from https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Zdrave-palivo---Jak-ovlivnuje-jidlo-nasi-psychiku__s10012x10934.html
- Fino, E., Martoni, M., & Russo, P. M. (2021). Specific mindfulness traits protect against negative effects of trait anxiety on medical student wellbeing during high-pressure periods. *Springer Link*, 1095–1111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10459-021-10039-w>
- Fit-day. (2021). *Sacharidy pod drobnohledem: Jakou roli hrají a proč je potřebujeme*. Fit-day. Retrieved April 8, 2023, from <https://www.fit-day.cz/blog-a-recepty/sacharidy-pod-drobnohledem/>
- Fraňková, S., & Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Karolinum.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Discover the Upward Spiral That Will Change Your Life*. Harmony Books.

Galderisi, S., Heinz, A., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *Perspective*, 231-232. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>

Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insights from the Broaden-and-Build Theory and Affective Neuroscience on The Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology, 849–864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>

Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information*. <https://doi.org/10.1177/0272989X9101100313>

Jochmannová, L., & Kimplová, T. (Eds.). (2021). *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Grada.

Kaďousková, B. (2021). Informační systémy v kostce: ERP, CRM, implementace. *Rascasone*. <https://www.rascasone.com/cs/blog/informacni-systemy-erp-crm-implementace>

Kapounková, K., & Pospíšil, Z. (2013). *Obecná patofyziologie: Stres*. RVS. Retrieved March 27, 2023, from <https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature, 359. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vyd. 3). Portál.

Kulhánek, J. (2001). *DUŠEVNÍ HYGIENA: UMĚNÍ ZACHÁZET SE SVÝM PROSTOREM A ČASEM*. DOKTORKA.cz. Retrieved March 31, 2023, from <https://psychologie.doktorka.cz/dusevni-hygiena-umeni-zachazet>

- Kusyn, M. (2020). *Vliv pohybové aktivity na lidský organismus I: Psychika*. Pohybazdravi.cz. Retrieved March 11, 2023, from <https://pohybazdravi.cz/vliv-pohybove-aktivity-na-lidsky-organismus-i-psychika/>
- Leibold, G. (1994). *Dobrý spánek – dobré nervy*. Svoboda-Libertas.
- Ludwig, P. (2013). *Konec prokrastinace: prokrastinace = chorobné odkládání úkolů a povinností*. Jan Melvil.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Advent-Orion.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie (2. vyd)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Mindful Staff. (2017). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. <https://www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness/>
- Národní zdravotnický informační portál. (2023). *Tuky (lipidy) a mastné kyseliny*. Národní zdravotnický informační portál. Retrieved April 8, 2023, from <https://www.nzip.cz/clanek/1416-tuky-lipidy-mastne-kyseliny>
- Next Clinics. (2018). *Psychohygiena*. Next Clinics. Retrieved April 8, 2023, from <https://www.next-clinics.cz/aktualne/psychohygiena>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Plamínek, J. (2013). *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání (3., dopl. vyd)*. Grada.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Portál.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

Podmol, J., & Svoboda, T. (2021). Epidemie deptá mladé lidi. Ztrácejí chuť studovat, přibylo problémů se zády. *Seznam zprávy*. <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/epidemie-depta-mlade-lidi-ztraceji-chut-studovat-pribylo-problemu-se-zady-150093>

Redakce eFIA. (2017). *Vliv pohybu na psychickou pohodu a zdraví*. Efia. Retrieved March 11, 2023, from <https://www.efia.cz/blog/vliv-pohybu-na-psychickou-pohodu-a-zdravi>

Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil.

Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 525-530. <https://www.pacdeff.com/pdfs/What%20is%20Stress.pdf>

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada Publishing.

Státní zdravotní ústav. *Spánek a zdraví*. Národní zdravotnický informační portál. Retrieved March 11, 2023, from <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>

Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Portál.

Vágnerová, M. (2004). *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová* (Vyd. 3., rozš. a přeprac). Portál.

Večeřová – Procházková, A., & Honzák, R. (2008). STRES, EUSTRES A DISTRES. *Interní medicína pro praxi*, 10(4), 188-192. file:///C:/Users/Uživatel/Downloads/Solen_int-200804-0009.pdf

Vikas, E. B., & Gupta, A. (2022). Coping Mechanisms. *National Library of Medicine: National Center for Biotechnology Information*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>

Vlčková, T. (2021). Pandemie zanechala studenty přetížené. Třetina má deprese, ukázal průzkum. *IDnes.cz*. https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/pruzkum-studenti-skola-epidemie-koronavirus-covid-dopad-psychika-deprese.A210623_102649_domaci_pmki

WHO. (2014). Národní akční plán pro duševní zdraví 2020–2030. https://www.mzcr.cz/wpcontent/uploads/wepub/18368/40091/02_Priloha%202_Analyticka%20cast.pdf

Seznam příloh

DOTAZNÍK POZITIVITY

(Positivity Self Test, Fredrickson, 2009, s. 233)

Jak jste se cítil/a během posledních 24 hodin? Ohlédněte se za uplynulým dnem a pomocí níže uvedené čtyřstupňové škály označte, jak intenzivně jste prožíval/a uvedené emoce a pocity:

- 0 = vůbec ne
- 1 = jen trochu
- 2 = středně
- 3 = celkem dost
- 4 = hodně

1. Jak intenzivně jste prožíval/a pobavení, veselost nebo rozvernost?
2. Jak intenzivně jste prožíval/a hněv, podráždění nebo rozmrzelost?
3. Jak intenzivně jste prožíval/a zotuzení, ponížení nebo zahanbení?
4. Jak intenzivně jste prožíval/a úctu, údiv nebo úžas?
5. Jak intenzivně jste prožíval/a opovržení, pohrdání nebo přezíravost?
6. Jak intenzivně jste prožíval/a znechucení, zhnusení nebo odpor?
7. Jak intenzivně jste prožíval/a rozpaky, ostych nebo stud?
8. Jak intenzivně jste prožíval/a vděčnost, uznání nebo poděkování?
9. Jak intenzivně jste prožíval/a pocit viny, lítost nebo provinění?
10. Jak intenzivně jste prožíval/a nenávisť, nedůvěru nebo podezíravost?
11. Jak intenzivně jste prožíval/a naději, optimismus nebo povzbuzení?
12. Jak intenzivně jste prožíval/a inspiraci, povznesení, elevaci?
13. Jak intenzivně jste prožíval/a zájem, čilost, zvědavost?
14. Jak intenzivně jste prožíval/a radost, potěšení nebo štěstí?
15. Jak intenzivně jste prožíval/a lásku, blízkost nebo důvěru?
16. Jak intenzivně jste prožíval/a hrdost, sebejistotu nebo sebedůvěru?
17. Jak intenzivně jste prožíval/a smutek, sklíčenost nebo nešťastnost?
18. Úzkost, strach nebo obavy?
19. Jak intenzivně jste prožíval/a klid, spokojenost nebo vyrovnanost?
20. Jak intenzivně jste prožíval/a stres, nervozitu nebo přetížení?

Vyhodnocení

Svůj poměr positivity vypočtete následujícím způsobem:

1. Vraťte se k dotazníku a zakroužkujte ty položky, které se týkají pozitivního prožívání, tj. položky 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 a 19.
2. Položky, které se týkají negativního prožívání, podtrhněte: 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 a 20.
3. Sečtěte počet zakroužkovaných pozitivních položek, u kterých jste napsali hodnotu 2 a více.
4. Sečtěte počet podtržených negativních položek, u kterých jste napsali hodnotu 1 a více.
5. Vypočítejte svůj výsledek tak, že vydělíte svůj pozitivní skóre negativním skórem. Pokud je váš skóre negativity roven nule, dělte místo nulou jedničkou. Výsledné číslo vyjadřuje vaši dnešní hodnotu poměru positivity.